

ESCENARIOS RECREATIVOS PARA ADQUIRIR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

LAURA VIVIANA RIVILLAS RAMÍREZ

UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA

FACULTAD DE ARTES

DISEÑO DE ESPACIOS Y ESCENARIOS

PROYECTO DE GRADO

BOGOTÁ D.C.

2017

ESCENARIOS RECREATIVOS PARA ADQUIRIR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

LAURA VIVIANA RIVILLAS RAMÍREZ

**PROYECTO DE GRADO PRESENTADO PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL EN
DISEÑO DE ESPACIOS Y ESCENARIOS**

DIRECTOR: JORGE GONZÁLEZ

UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA

FACULTAD DE ARTES

DISEÑO DE ESPACIOS Y ESCENARIOS

PROYECTO DE GRADO

BOGOTÁ D.C.

2017

Nota de aceptación

Firma del Presidente de Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

**ESCENARIOS RECREATIVOS PARA ADQUIRIR
UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

CONTENIDO

	Pág
1. LISTA DE IMÁGENES	4
2. LISTA DE TABLAS	14
3. INTRODUCCIÓN	15
4. JUSTIFICACIÓN	17
5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18
5.1 METODOLOGÍA DE LOS 5 POR QUÉ?	20
6. OBJETIVOS	22
7. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL	23
8. DELIMITACIÓN TEMPORAL	26
9. ESTADO DEL ARTE	28
10. DISEÑO METOLÓGICO	29
11. MARCO TEÓRICO	30
11.1 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS TRES DIMENSIONES DEL SER HUMANO	30
11.2 SOMÁTICA	40
11.3 BIENESTAR	51
12. MARCO CONCEPTUAL	62
12.1 DISEÑO DE INFORMACIÓN	62
12.2 CARACTERIZACIÓN DEL USUARIO	63
12.3 MATRIZ CASOS DE ESTUDIO	64
12.4 PARTITURA DE INTERACCIÓN	65
12.5 DELIMITACIÓN ESPACIAL	67
12.6 VARIABLES DE DISEÑO	75
12.7 ESQUEMAS BÁSICOS	77
12.8 MATRIZ DE ACTIVIDADES	79
13. PROPUESTA DE DISEÑO	81
13.1 PLANIMETRÍA	82
13.1.1 PLANIMETRÍA ESCENARIOS	86
13.2 RENDERIZACIÓN	90
13.3 DETALLES CONSTRUCTIVOS	93
13.4 TRABLA DE MATERIALES	95
14. PROPUESTA DE VALOR	96
14.1 BRANDING	99
14.2 SEÑALÉTICA	101
15. ALCANCES	102
16. MOTIVACIÓN	103

17. AGRADECIMIENTOS	104
18. BIBLIOGRAFÍA	105

1. LISTA DE IMÁGENES

CAPÍTULO I. EL SER EMOCIONAL

53



Figura Nº1: Representación vertical de las dimensiones humanas

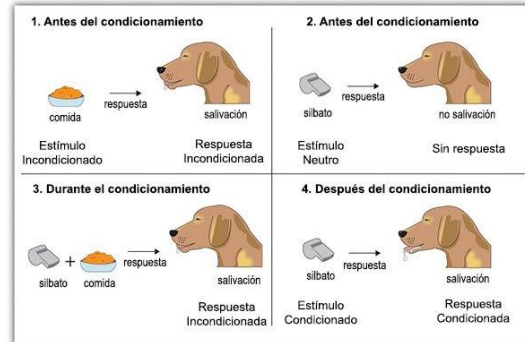


Imagen 1. Dimensiones humanas. De: La Educación del Ser Emocional. Cassasus, Juan. Pag: 32

Imagen 2. Condicionamiento clásico. Fuente Google. Pag: 41



Imagen 3. Condicionamiento operante. Fuente Google. Pag: 42



(Kolb, 1984 citado en Lozano, 2000, pp. 71)

Imagen 4. Aprendizaje experiencial. De: <http://administraciondepersonal3.sociales.ua.ar/wp-content/uploads/sites/18/2012/05/UBA-Explicaci%C3%B3n-Tor%C3%ADn-Kolb.pdf>.

Pag: 44

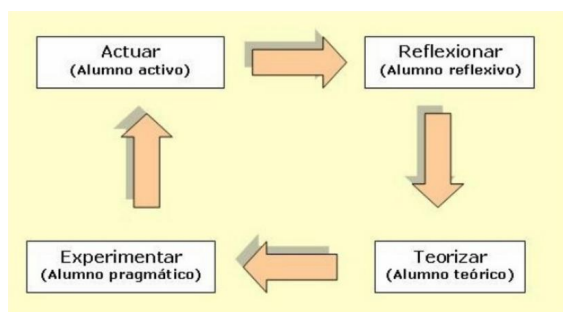


Imagen 5. Etapas del aprendizaje experimental. Fuente: Google. Pag: 44

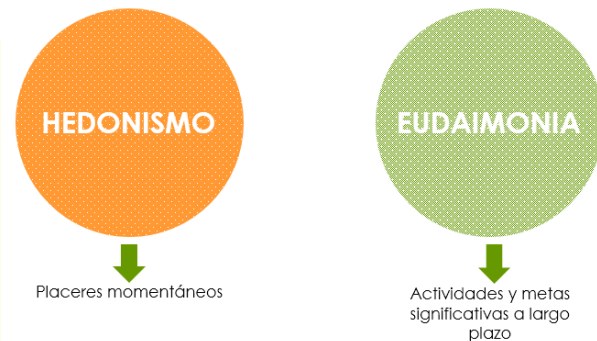


Imagen 6. Perspectivas del bienestar. Autoría propia. Pag: 61



Imagen 7. Diseño de Información. Autoría Propia. Pág: 62

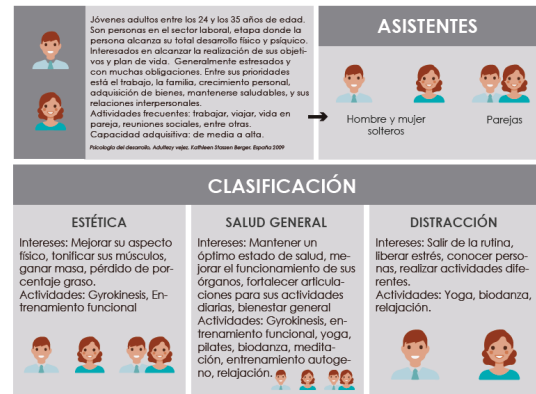


Imagen 8. Caracterización del grupo humano. Autoría propia. Pág: 63

NACIONALES			INTERNACIONALES		
Bodytech	Centro Médico Deportivo MIT	Elena del Mar	Gold's Gym	Sports Medicine and Performance Center	Human Retreat
Edificio con 17 años de experiencia en el sector de rehabilitación. Se especializa en rehabilitación de lesiones deportivas y lesiones laborales. Cuenta con un equipo de profesionales altamente cualificados y un equipo de fisioterapeutas y fisioterapeutas.	Es un grupo de profesionales con experiencia en el sector de rehabilitación. Se especializa en rehabilitación de lesiones deportivas y lesiones laborales. Cuenta con un equipo de profesionales altamente cualificados y un equipo de fisioterapeutas y fisioterapeutas.	Centro médico deportivo con experiencia en el sector de rehabilitación. Se especializa en rehabilitación de lesiones deportivas y lesiones laborales. Cuenta con un equipo de profesionales altamente cualificados y un equipo de fisioterapeutas y fisioterapeutas.	Centro médico deportivo con experiencia en el sector de rehabilitación. Se especializa en rehabilitación de lesiones deportivas y lesiones laborales. Cuenta con un equipo de profesionales altamente cualificados y un equipo de fisioterapeutas y fisioterapeutas.	Centro médico deportivo con experiencia en el sector de rehabilitación. Se especializa en rehabilitación de lesiones deportivas y lesiones laborales. Cuenta con un equipo de profesionales altamente cualificados y un equipo de fisioterapeutas y fisioterapeutas.	Centro médico deportivo con experiencia en el sector de rehabilitación. Se especializa en rehabilitación de lesiones deportivas y lesiones laborales. Cuenta con un equipo de profesionales altamente cualificados y un equipo de fisioterapeutas y fisioterapeutas.

CRITERIOS A EVALUAR: Bienestar Corporal, Bienestar Cultural, Zonas Verdes, Sonidología Médica, etc. (Body, Medico, etc.).

	Bodytech	Centro Médico Deportivo MIT	Elena del Mar	Gold's Gym	Sports Medicine and Performance Center	Human Retreat	CONCLUSIONES
Bienestar Corporal							Se observa una gran variedad de servicios y actividades que contribuyen al bienestar corporal.
Bienestar Emocional							Se observa una gran variedad de servicios y actividades que contribuyen al bienestar emocional.
Bienestar Cultural							Se observa una gran variedad de servicios y actividades que contribuyen al bienestar cultural.
Zonas Verdes							Se observa una gran variedad de servicios y actividades que contribuyen al bienestar en zonas verdes.
Sonidología							Se observa una gran variedad de servicios y actividades que contribuyen al bienestar en sonidología.
Diagnóstico Médico							Se observa una gran variedad de servicios y actividades que contribuyen al bienestar en diagnóstico médico.
Conclusión	Se observa una gran variedad de servicios y actividades que contribuyen al bienestar en general.						Se observa una gran variedad de servicios y actividades que contribuyen al bienestar en general.

Imagen 9. Matriz de casos de estudio. Autoría propia. Pág: 64

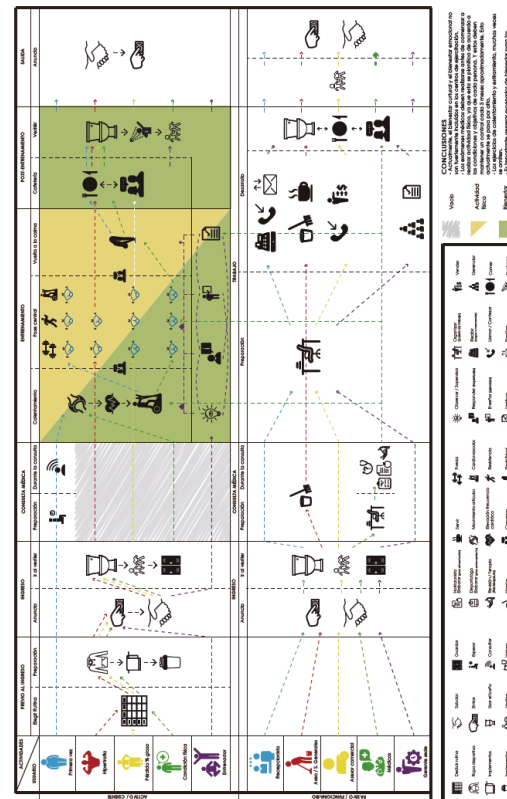


Imagen 10. Partitura de interacción actual. Autoría Propia. Pág: 65

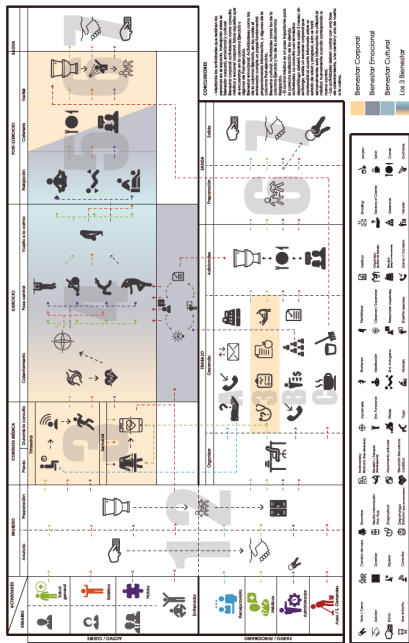


Imagen 11. Partitura de interacción del proyecto. Autoría propia. Pág: 66

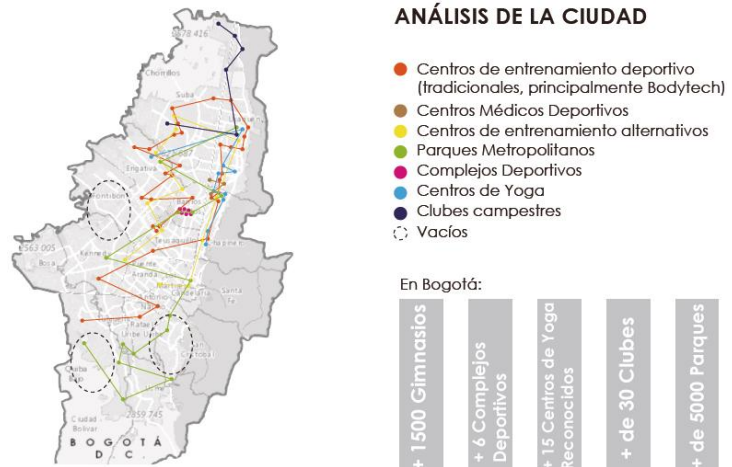


Imagen 12. Análisis de la ciudad. Autoría propia. Pág: 68

HITOS URBANOS



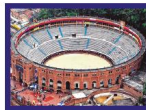
Museo Nacional



Museo Planetario Distrital



Torres del Parque



Plaza de Toros Santamaría



Parque de la Independencia



Hotel Tequendama



Parque Central Bavaria

Imagen13. Hitos Urbanos. Autoría propia. Pág: 70

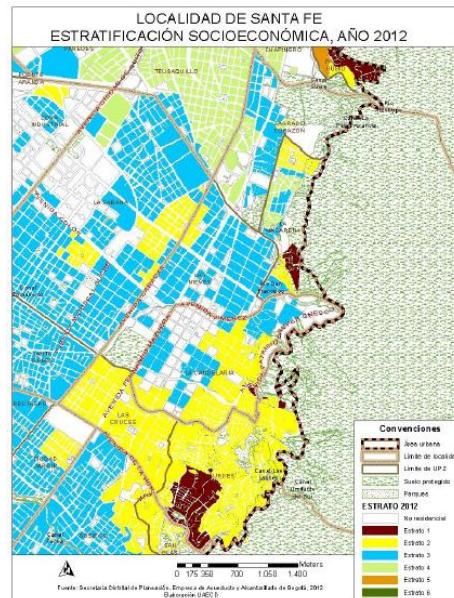


Imagen 14. Estratificación socioeconómica Localidad Santa Fé. Alcaldía Mayor de Bogotá. Pág: 71



Imagen 15. Usos predominantes UPZ Sagrado Corazón 2012. Alcaldía Mayor de Bogotá. Pág: 72



Imagen 16. Vías de acceso. Autoría propia. Pág: 73

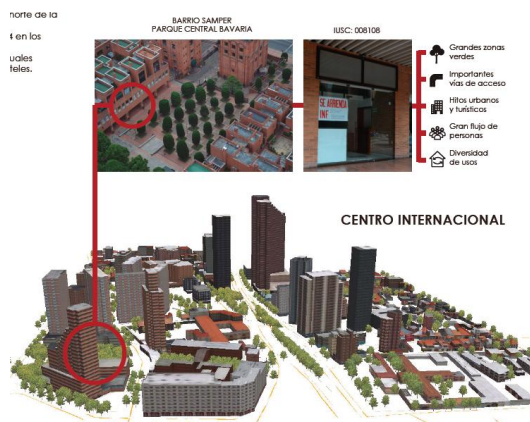


Imagen 17. Emplazamiento. Autoría propia. Pág: 74

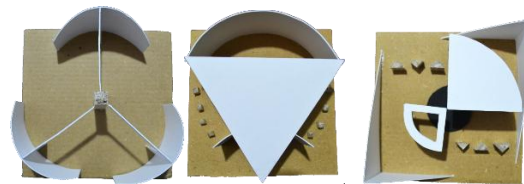


Imagen 18. Esquemas básicos. Autoría propia. Pág: 77



Imagen 19. Esquema espacial. Autoría propia. Pág: 78



Imagen 20. Esquema espacial. Autoría propia. Pág: 78

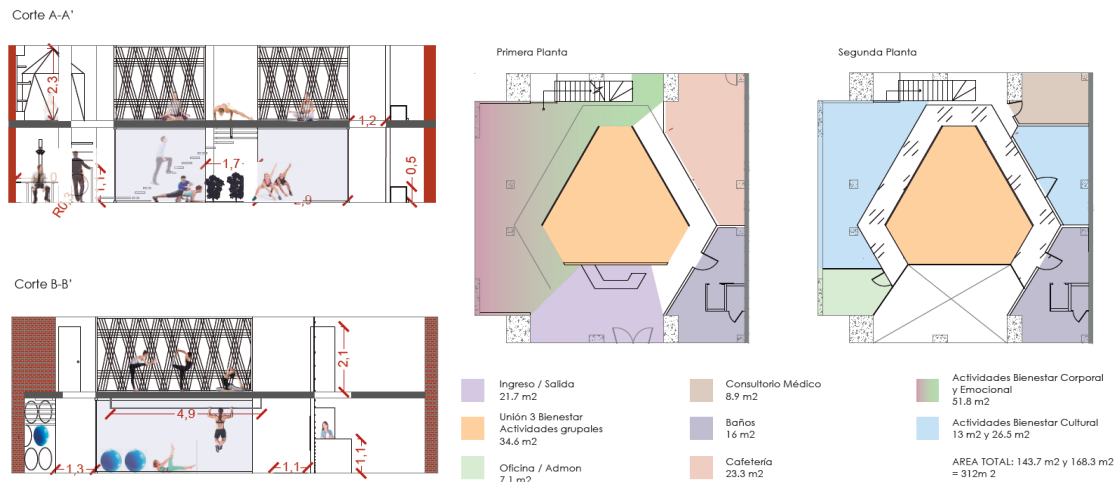


Imagen 26. Cortes. Autoría propia. Pág: 84

Imagen 27. Zonificación. Autoría propia. Pág: 85

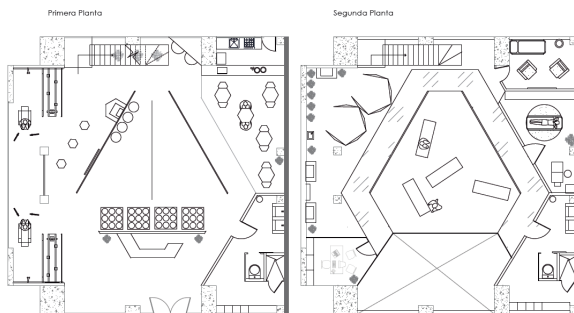


Imagen 28. Plantas Mobiliario. Autoría propia. Pág: 85

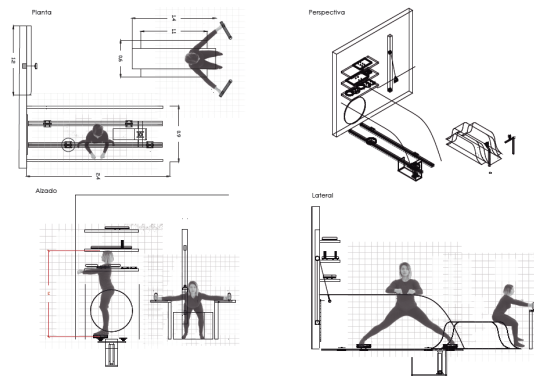


Imagen 29. Escenario gyrokinesis. Autoría propia. Pág: 86

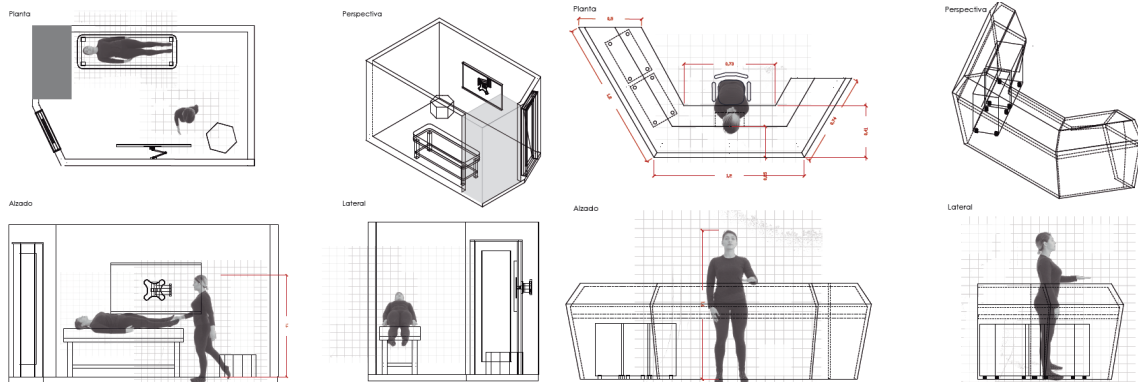


Imagen 30. Consultorio médico. Autoría propia. Pág: 86

Imagen 31. Recepción. Autoría propia. Pág: 87

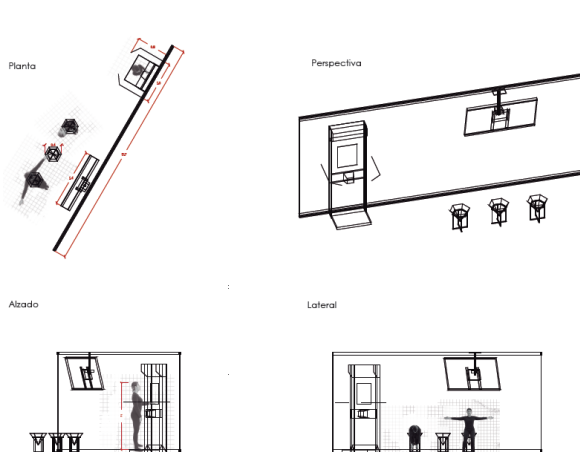


Imagen 32. Escenario scanner. Autoría propia. Pág: 87

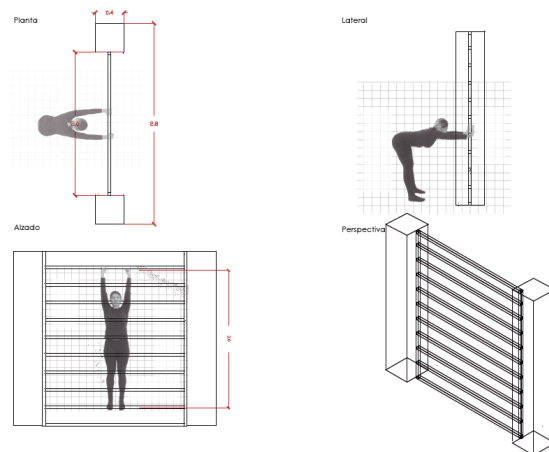


Imagen 33. Barras verticales. Autoría propia. Pág: 88

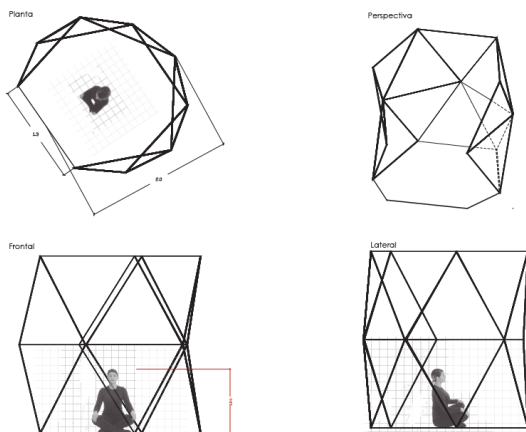


Imagen 34. Módulo de meditación. Autoría propia. Pág: 88

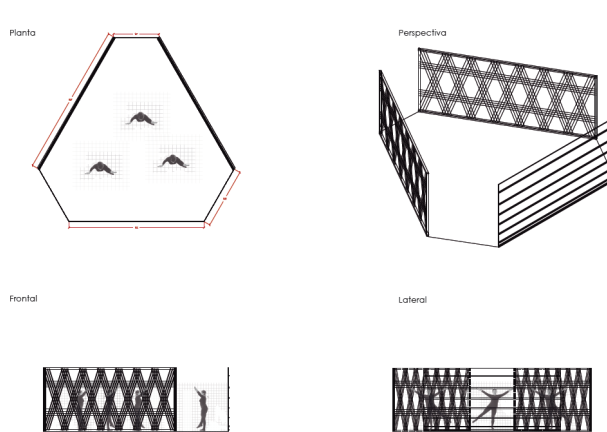


Imagen 35. Escenario módulo central. Autoría propia. Pág: 89

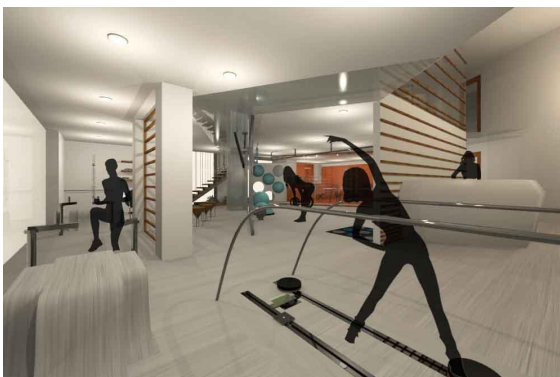


Imagen 36. Render 1. Autoría propia. Pág: 90

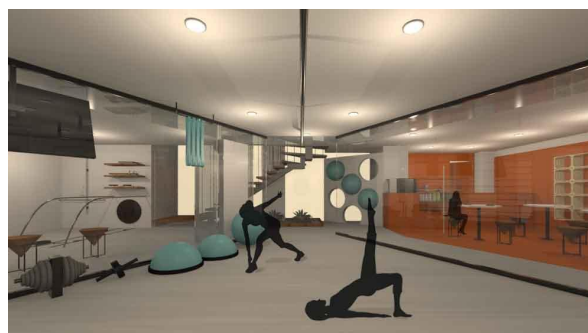


Imagen 37. Render 2. Autoría propia. Pág: 90

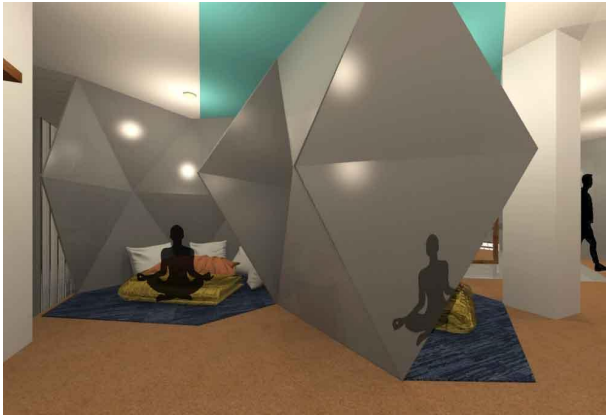


Imagen 38. Render 3. Autoría propia. Pág: 91



Imagen 39. Render 4. Autoría propia. Pág: 91



Imagen 40. Montaje 1. Autoría propia. Pág: 92



Imagen 41. Montaje 2. Autoría propia. Pág: 92

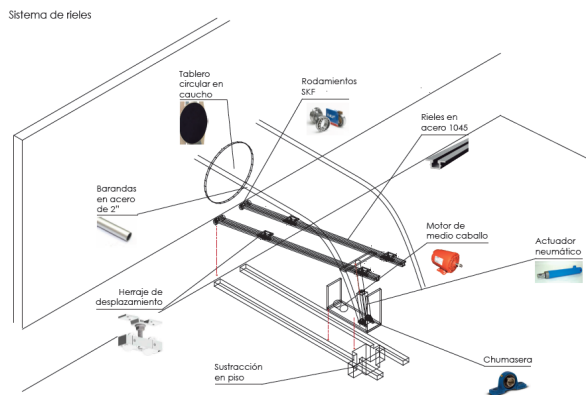


Imagen 42. Detalle constructivo sistema de rieles. Autoría propia. Pág: 93

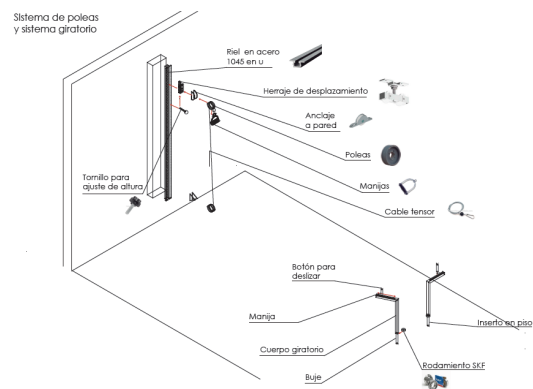


Imagen 43. Detalle constructivo Sistema giratorio y de poleas. Auoría propia. Pág: 93

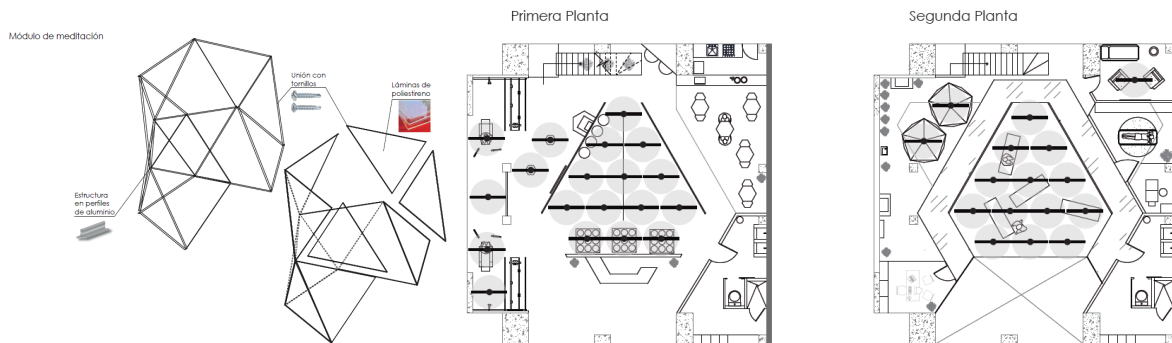


Imagen 44. Detalle constructivo Módulo de meditación. Autoría propia. Pág: 94

Imagen 45. Métrica. Autoría propia. Pág: 94

No. Item	Actividad	Descripción	TABLA DE MATERIALES	Proveedor	Imagen	Res	Materia 2
1	Parquet piso	Instalación de parquet en toda el área de la sala de meditación. Madera de 120x120 cm, espesor de 18 mm.	Instalación de parquet en toda el área de la sala de meditación. Madera de 120x120 cm, espesor de 18 mm.	PARQUET, Alcantara, Bogotá		7,7 m2	
2	Parquet pared	Instalación de parquet en las paredes de la sala de meditación. Madera de 120x120 cm, espesor de 18 mm.	Instalación de parquet en las paredes de la sala de meditación. Madera de 120x120 cm, espesor de 18 mm.	PARQUET, Alcantara, Bogotá		10,42 m2	
3	Piso de concreto	Se entrega hasta un 40% de la superficie de la sala de meditación. Se entrega el resto de la superficie de la sala de meditación. Se entrega el resto de la superficie de la sala de meditación.	Se entrega hasta un 40% de la superficie de la sala de meditación. Se entrega el resto de la superficie de la sala de meditación. Se entrega el resto de la superficie de la sala de meditación.	VALER, Bogotá - Colombia		18,3 m2	
4	Cerámica	Instalación de cerámica en la sala de meditación. Cerámica de 30x30 cm, espesor de 10 mm.	Instalación de cerámica en la sala de meditación. Cerámica de 30x30 cm, espesor de 10 mm.	DECORABAMA, Bogotá		34,7 m2	
5	Piso de madera	Instalación de piso de madera en la sala de meditación. Madera de 120x120 cm, espesor de 18 mm.	Instalación de piso de madera en la sala de meditación. Madera de 120x120 cm, espesor de 18 mm.	VALER, Bogotá, Bogotá		38,3 m2	
6	Piso en vinilo laminado	Instalación de piso en vinilo laminado en la sala de meditación. Vinilo de 120x120 cm, espesor de 2 mm.	Instalación de piso en vinilo laminado en la sala de meditación. Vinilo de 120x120 cm, espesor de 2 mm.	VALER, Bogotá, Bogotá		38,3 m2	
7	Muro en concreto	Instalación de muro en concreto en la sala de meditación. Concreto de 20 cm de espesor.	Instalación de muro en concreto en la sala de meditación. Concreto de 20 cm de espesor.	VALER, Bogotá, Bogotá		18,3 m2	
8	Banqueta	Instalación de banqueta en la sala de meditación. Banqueta de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	Instalación de banqueta en la sala de meditación. Banqueta de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	VALER, Bogotá, Bogotá		18,3 m2	
9	Alfombra de meditación	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	VALER, Bogotá, Bogotá		18,3 m2	
10	Alfombra de meditación	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	VALER, Bogotá, Bogotá		18,3 m2	
11	Alfombra de meditación	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	VALER, Bogotá, Bogotá		18,3 m2	
12	Alfombra de meditación	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	VALER, Bogotá, Bogotá		18,3 m2	
13	Alfombra de meditación	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	VALER, Bogotá, Bogotá		18,3 m2	
14	Alfombra de meditación	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	VALER, Bogotá, Bogotá		18,3 m2	
15	Alfombra de meditación	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	VALER, Bogotá, Bogotá		18,3 m2	
16	Alfombra de meditación	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	Instalación de alfombra de meditación en la sala de meditación. Alfombra de 120x120 cm, espesor de 10 mm.	VALER, Bogotá, Bogotá		18,3 m2	

Imagen 46. Tabla de materiales. Autoría propia. Pág: 95

Socios Clave	Actividades Clave	Propuesta de Valor	Relación con Clientes	Segmento de Mercado
Los socios clave son los inversionistas y accionistas. Personas que proveen apoyo económico para el surgimiento del proyecto, administración y funcionamiento del proyecto para que en última sea rentable. Los profesionales empleados del lugar, son también socios clave ya que son gracias a ellos que los clientes pueden disfrutar de todas las actividades correctamente.	<ul style="list-style-type: none"> Control, chequeo y seguimiento médico (apal) Aplicación de tecnología para adquisición de un EVS Gyrokinesis Ent. Autogeno Biodanza Meditación Relajación 	Nuestra promesa es ofrecer una experiencia a nuestros clientes que les permita cambiar el contexto habitual en el que se encuentran, mediante un servicio personalizado que va desde la valoración médica y su continuo control, hasta la adecuada orientación para la realización de cada una de las actividades. Adicional a esto, los clientes que logren cumplir sus logros, tendrán algunos beneficios como descuentos, entre otros.	Asistencia personal y Comunitarios. Queremos que los clientes sientan que fue gracias a nosotros que alcanzaron un estilo de vida más saludable y un bienestar general.	Trabajadores o residentes del centro internacional de Bogotá. Entre 24 y 36 años de edad. Personas que asisten solas o en pareja. Con 3 objetivos: 1. Mejorar su apariencia física 2. Mejorar su salud en general y optimizar el funcionamiento de su cuerpo 3. Salir de la rutina, experimentar actividades diferentes
Estructura de Costos	Fuente de Ingresos			
Costos fijos: pago de servicios, pago del personal y mantenimiento. Costos variables: Publicidad.	Pago por uso, cuota de suscripción. El cliente paga para poder asistir y disfrutar de todas las actividades de manera personalizada enfocadas en sus propios objetivos. Dólar pago en el punto (efectivo y tarjeta) o pago en línea.			

Imagen 47. Modelo de Canvas. Autoría propia. Pág: 96

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES							
	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6am	Clase meditación	Ent. Funcional	Clase Yoga	Clase meditación	Clase meditación		
7am	Clase Gyrokinesis	Clase Gyrokinesis	Clase biodanza	Ent. Autogeno	Clase Gyrokinesis		
8am	Ent. Funcional				Ent. Funcional	Clase Gyrokinesis	Ent. Funcional
9am	Ent. Autogeno				Ent. Autogeno	Ent. Funcional	Clase Biodanza
10am						Clase Pilates	Clase Yoga
5pm					Ent. Funcional		
6pm	Clase Yoga	Clase Pilates	Ent. Funcional	Clase Yoga	Clase biodanza		
7pm	Ent. Funcional	Clase Gyrokinesis	Ent. Autogeno	Clase biodanza	Clase Yoga		
8pm	Clase biodanza						
	3 Bienestar	Bienestar corporal	Bienestar emocional	Bienestar cultural	3 bienestar	bienestar corporal	3 bienestar

Imagen 48. Cronograma de actividades. Autoría propia. Pág: 97

PRODUCTO
Escenario recreativo enfocado en el bienestar para adquirir un estilo de vida saludable

Bien
Espacio dedicado para trabajar cuerpo, mente y espíritu. Donde su centro está enfocado en la unión de estas tres dimensiones.

SERVICIO
Ofrecer una experiencia a nuestros clientes que les permita cambiar el contexto habitual en el que se encuentran, mediante un servicio personalizado (asistencia personal) que va desde su valoración médica y su continuo control, hasta la adecuada orientación para la realización de las actividades, conforme a sus objetivos y necesidades.

EXPERIENCIA
Bienestar como experiencia y como resultado.
Bienestar hedonista y eudemonico.

CAIFICACIÓN	IMAGEN	CONCLUSIÓN
Bienestar Corporal		Los escenarios están pensados para el bienestar mediante la actividad física, lo que quiere decir: que el movimiento es un factor importante en el espacio para que se de el correcto desarrollo de la actividad.
Bienestar Emocional		El bienestar emocional está incorporado en todos los escenarios, con el fin de que las personas creen relaciones interpersonales, uno que mediante la educación, experiencia y la educación sensorial (experiencia mental) interaccionen y aprendan significativamente los conceptos y factores para adquirir un estilo de vida saludable.
Bienestar Cultural		Procesos y actividades permiten a las personas aprender sobre el mismo (meditación - somático) contribuyendo en el desarrollo de conceptos como autoconcepto, autoconciencia, autoconocimiento y autoestima.
Zonas verdes		El proyecto está ubicado en las zonas comerciales del parque Central Sereno, punto verde en medio del Centro Interseccional de Bogotá. Lo que le da un entorno natural y diferente a los muchos edificios que lo rodean.
Somático		Los escenarios y las actividades permiten reconocer el funcionamiento del cuerpo desde el interior hasta el exterior. Mediante el movimiento, la persona logra reconocer sus ritmos y sus necesidades.
Diagnóstico Médico		El espacio cuenta con dos escenarios dedicados al diagnóstico médico: el principal es como tal el consultorio médico, donde las personas asistirán cada 3 meses para un control y verificación de objetivos. Y el secundario es un espacio corporal diseñado para ser utilizado máximo una vez por semana, donde las personas se sentirán cómodas y seguras de su estado corporal, lo cual les permitirá inmediatamente a su celular mediante la aplicación del espacio.

Imagen 49. Producto, bien, servicio y experiencia. Autoría propia. Pág: 97

Imagen 50. Matriz de comprobación. Autoría propia. Pág: 98



Imagen 51. Isologo. Autoría propia. Pag: 99

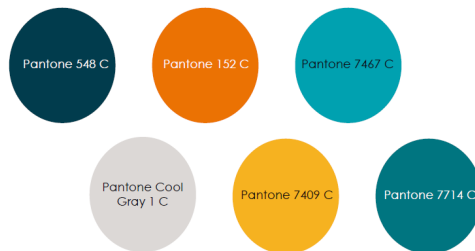


Imagen 52. Paleta cromática. Autoría propia. Pág: 99

Ejemplo del uso correcto del Isotipo	
No estirar o contraer el Isotipo	
No utilizar otros colores que no sean los de la paleta de color	
No utilice otra tipografía a la establecida	
No utilizar la identidad de CCC en otros colores que no sea Pantone 548C, Pantone 152C, Pantone 7467C, Pantone 7409C, Pantone 7714C y Pantone Cool Gray 1C	



Imagen 53. Formas incorrectas de usar la identidad. Autoría propia. Pág: 100

Imagen 54. Señalética. Autoría propia. Pág: 101

2. LISTA DE TRABLAS

Por qué si cada vez existen más espacios deportivos, la inactividad física sigue en aumento?	El 25% es por causa del factor genético y el 75% por factores del entorno; también por causas ambientales y culturales, así como falta de conocimiento y seguimiento.
Por qué el ejercicio físico es tan importante como el aprendizaje cognitivo?	Investigaciones en neurociencia revelan que la actividad física es tan buena para el cerebro; no sólo mejor el sistema cardiovascular o el sistema inmunológico, lo que repercute directamente en la motivación o estado de ánimo, sino que además, el ejercicio regular es capaz de modificar el entorno químico y neuronal que favorece el aprendizaje. Esto puede darse a cualquier edad.
Por qué es necesario contemplar las tres dimensiones que componen al ser humano?	"Intentar limitar las actividades del cuerpo sin relación con las actividades mentales es completamente absurdo; pues no puede el cuerpo activarse sin el espíritu, principio de su movimiento, ni el espíritu, en el hombre, sin el cuerpo, instrumento de sus operaciones" – Platón.
Por qué es importante generar espacios de actividad física para un nicho específico?	Dependiendo del grupo objetivo, este cuenta con necesidades específicas, por lo tanto, el espacio debe estar configurado para cumplirlas y generar experiencias que permitan la adherencia a la actividad física.
Por qué los espacios y escenarios pueden generar adherencia a la actividad física y a un estilo de vida saludable?	Un motivo es una fuerza interna directiva, relacionada con un deseo o necesidad específicos, que activa al organismo y dirige la conducta hacia una meta. Además, recientes investigaciones han demostrado como los objetos (espacios) que nos resultan más atractivos funcionan mejor. El ser humano no se limita a usar un producto, sino que establece una relación emocional con él. Por tal razón, cuando un escenario tiene a disposición todos los elementos para alcanzar una meta, satisface la mayor cantidad de variables de una necesidad, afecta el comportamiento, facilita el proceso de las personas, y produce adherencia tanto por el espacio como por el servicio.

Tabla 1. Método 5 por qué?. Autoría propia. Pag: 20

3. INTRODUCCIÓN

Desde las más antiguas civilizaciones, como los griegos, egipcios, chinos, etc., el ejercicio físico ha tenido gran importancia a la hora de mantener una vida saludable.

Los griegos consideraban que la educación física tenía la misma importancia que la educación tradicional (filosofía y saberes madre), de allí la máxima de Licurgo (396-323 a. C.) "mens sana incorpore sano" lo que traduciría "mente sana, cuerpo sano"; China afirmaba que los ejercicios corporales eran el mejor método para mantenerse saludable; entre muchos autores que hablan sobre el cuidado del cuerpo para vivir bien¹.

Considerando que el hombre se compone por cuerpo, mente y espíritu, es necesario mantener el cuerpo en óptimas condiciones, ya que es éste el portador de los otros dos. La mente, compuesta por los pensamientos y el espíritu por las emociones, serían inexistentes sin el cuerpo, ya que el conocimiento y las sensaciones se dan a través de los sentidos, que en últimas es el cuerpo físico que transporta toda la información para convertirla en experiencia. Por lo tanto, el cuerpo debe ser cuidado y respetado como lo más valioso que se tiene.

La actividad física está tomando nuevamente un papel importante en la actualidad, no solo como un aspecto estético, sino como un aspecto de bienestar.

Sin embargo, las personas que llevan o quieren llevar un estilo de vida más sano, no son totalmente conscientes de los procesos de su cuerpo, es decir, procesos tales como rutas metabólicas², sustratos energéticos³, efectos del ejercicio a nivel fisiometabólico⁴, cómo, cuándo y por qué un estilo de vida saludable afecta al organismo y cómo esto tiene repercusiones tanto a

1 GARCÍA FERNÁNDEZ, María Inés: Evolución Histórica de la Educación Física Especial en la España Contemporánea. Madrid, 2004, 787p. Tesis inédita Universidad Complutense de Madrid.

2 Ruta metabólica es de dónde el cuerpo produce energía (a través de la proteína, carbohidratos o grasas)

3 Sustratos energéticos son los macro y micronutrientes requeridos por cada persona en particular (hábitos alimenticios)

4 ejercicios.mercola.com/sitios/ejercicios/archivo/2015/09/11/los-beneficios-de-salud-del-ejercicio.aspx

nivel de salud, como estético y emocional; esto por varias razones, la falta de tiempo entre la más común, o el hecho de que en los actuales centros de ejercitación, la actividad física y el movimiento corporal son las dinámicas principales, pero el entender por qué y cómo se mueve el cuerpo no se tiene muy en cuenta. Adicionalmente, la tecnología como otro factor importante, hacen que las personas pasen más tiempo sentadas frente al televisor o dejen de desplazarse gracias a procesos que ahora se pueden realizar vía internet; y el exceso de comida procesada y los malos hábitos alimenticios han hecho que los índices como el de sobrepeso y obesidad se hayan doblado en las últimas décadas en Colombia y el mundo;

La actividad física debe realizarse con regularidad para que permita realizar cambios crónicos a nivel fisiológicos y además prevenir enfermedades especialmente las de tipo crónico no transmisible.

Se ha demostrado que la actividad física que se realiza de manera regular, es un importante factor para combatir el estrés, y síntomas de ansiedad y depresión; contribuye a aumentar los niveles de autoestima, lo que lleva a mejorar los hábitos alimenticios y elegir alimentos más sanos, aumentando así la esperanza de vida en las personas activas⁵.

5 VELEZ, Irma. Por qué es importante realizar actividad física En: El Tiempo Latino (En Línea) No. 59 (2014) - <http://eltiempolatino.com/news/2014/feb/14/por-que-es-importante-realizar-actividad-fisica/> (citado en 20 de marzo de 2017)

4. JUSTIFICACIÓN

La Encuesta Nacional de Salud (2007) hecha por el Ministerio de Protección Social, reveló que menos del 16% de las personas entre los 18 y los 69 años hacen alguna actividad física ligera con frecuencia y que apenas el 23% hace alguna actividad vigorosa⁶.

Al igual que la Encuesta Bienal de Culturas (2009) hecha por la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, muestra que más del 60% de la población de 13 años en adelante tiene tendencia al sedentarismo⁷.

Colombia es el sexto país en Latinoamérica al que más se le atribuye muertes por la inactividad física⁸.

Éstas y otras cifras preocupantes, son una señal de que más que promover e incentivar la actividad física, se requiere que las personas desde su interior conciban el ejercicio físico como parte de su vida diaria a fin de tener una vida plena, tanto a nivel físico, como mental y emocional.

Actualmente en Colombia operan cerca de 1.500 gimnasios interiores, sin contar los parques y demás instalaciones deportivas que permiten el desarrollo de actividad física, aquí el Diseño de Espacios y Escenarios toma su participación en la creación especialmente de experiencias en las personas, entendiendo las dinámicas de la población para que comprendan e interioricen la importancia de la actividad física, y cómo esto puede traer una gran cantidad de beneficios para su vida, creando escenarios que permitan apropiarse un estilo de vida más sano, comprendiendo los procesos para alcanzarlo, mantenerlo y disfrutarlo.

6 EL TIEMPO. Escritorio y Pasividad También Afectan a los Bogotanos (en línea) <http://www.eltiempo.com/bogota/sedentarismo-y-sobrepeso-tambien-son-problemas-en-bogota/14423398>. (Citado en 22 de agosto de 2014)

7 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ. Actividad Física y Sedentarismo en Bogotá. Bogotá. María Bárbara Gómez R, 2010. 32p; No. 10

8 EL ESPECTADOR. Colombia, País Sedentario (en línea) <http://www.elespectador.com/noticias/actualidad/vivir/colombia-pais-sedentario-articulo-367555>. Citado en 14 de agosto de 2012.

5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Organización Mundial de la Salud señaló en una publicación que “...hoy la inactividad física está identificada como el cuarto factor de riesgo de mortalidad global(...) los niveles de inactividad física están incrementando en muchos países generando mayores implicaciones en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud en general de la población mundial”⁹.

Estos datos muestran la importancia de promover estilos de vida saludables mediados por la actividad física, esto en últimas estaría resolviendo un problema de salud pública que mundialmente tiene un costo de 1.6 billones de euros.

En este orden de ideas, en Bogotá existen varios factores que influyen en la adquisición de un estilo de vida más saludable, como los que según un estudio de la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, muestra que el segmento poblacional donde se ve más actividad física es en la etapa estudiantil, seguida por quienes trabajan y estudian, y que las personas que no se dedican a un trabajo fijo, presentan mayor nivel de sedentarismo.

Otro tema tratado, como lo es el nivel socioeconómico, indica que entre menor es el estrato, menor actividad física se realiza; esto puede deberse a los altos costos de los gimnasio o instalaciones deportivas que permitan desarrollar actividad física¹⁰.

Se observa entonces que el nivel socioeconómico, la edad y el nivel educativo influyen directamente a la hora de realizar algún ejercicio físico y la tendencia a tener un estilo de vida sedentario o saludable.

Adicionalmente, el hecho de que las personas no sean conscientes de la importancia de mantener un estilo de vida más sano, hará que estas cifras sigan aumentando y que finalmente, la esperanza de vida del colombiano disminuya y la tasa de mortalidad aumente¹¹.

9 ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Actividad Física (en línea) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>. Citado en febrero de 2017.

10 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ. Actividad Física y Sedentarismo en Bogotá. Bogotá. María Bárbara Gómez R, 2010. 32p; No. 10

11 RAMÍREZ, H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Colombia Médica. 2002. Vol 33 No.1.

Daniel Bueno, entrenador personal asegura que el 30% y 40% de los usuarios en un gimnasio no sobrepasan los 30 días de regularidad. Las causas más comunes son los pocos resultados que ven por no seguir adecuadamente las indicaciones, lesiones físicas por el mal uso de máquinas, falta de motivación o asesoría por las personas que trabajan en el sector. Afirma “la voluntad, empeño y dedicación dependen mucho del factor emocional que se genere a los alumnos. Hay muchos entrenadores que no inculcan la continuidad y el esfuerzo por alcanzar los resultados esperados”, y concluye “por lo que es necesario que las personas creen una conciencia crítica acerca de la calidad de vida”¹².

Por esta razón es imperioso generar escenarios que a través del propio aprendizaje corporal se intervenga en los hábitos de la población en términos de una alimentación más saludable e incentivar la actividad física como parte de una conciencia de autocuidado y bienestar.

Hallando así la necesidad de implementar espacios de interacción formativa para generar conciencia crítica acerca de mantener hábitos dirigidos a mejorar la salud física y mental.

A continuación se enuncia el proceso de causa – efecto y la metodología de los 5 por qué?

CAUSA

- 1** La inactividad física causa graves problemas de salud, incluso la muerte.
- 2** Existe una gran variedad de centros para combatir la inactividad física.
- 3** El enfoque principal de estos centros, es el trabajo y esfuerzo físico.

EFFECTOS

- 1** Si las personas no interiorizan la importancia de la actividad física, esto seguirá yendo en aumento.
- 2** La falta de tiempo y motivación dificultan la asistencia a estos lugares.
- 3** Los beneficios que la actividad física trae sobre cuerpo, mente y espíritu se ignoran.

¹² EL TIEMPO. ¿Por Qué las Personas Dejan de ir al Gimnasio? (en línea) <http://www.eltiempo.com/estilo-de-vida/salud/entrenamiento-personal-por-que-las-personas-dejan-de-ir-al-gimnasio/14834001>. Citado en 14 de noviembre de 2014.

5.1 METODOLOGÍA DE LOS 5 POR QUÉ?

Por qué si cada vez existen más espacios deportivos, la inactividad física sigue en aumento?	El 25% es por causa del factor genético y el 75% por factores del entorno; también por causas ambientales y culturales, así como falta de conocimiento y seguimiento.
Por qué el ejercicio físico es tan importante como el aprendizaje cognitivo?	Investigaciones en neurociencia revelan que la actividad física es tan buena para el cerebro; no sólo mejor el sistema cardiovascular o el sistema inmunológico, lo que repercute directamente en la motivación o estado de ánimo, sino que además, el ejercicio regular es capaz de modificar el entorno químico y neuronal que favorece el aprendizaje. Esto puede darse a cualquier edad.
Por qué es necesario contemplar las tres dimensiones que componen al ser humano?	“Intentar limitar las actividades del cuerpo sin relación con las actividades mentales es completamente absurdo; pues no puede el cuerpo activarse sin el espíritu, principio de su movimiento, ni el espíritu, en el hombre, sin el cuerpo, instrumento de sus operaciones” –Platón.
Por qué es importante generar espacios de actividad física para un nicho específico?	Dependiendo del grupo objetivo, éste cuenta con necesidades específicas, por lo tanto, el espacio debe estar configurado para cumplirlas y generar experiencias que permitan la adherencia a la actividad física.
Por qué los espacios y escenarios pueden generar adherencia a la actividad física y a un estilo de vida saludable?	Un motivo es una fuerza interna directiva, relacionada con un deseo o necesidad específicos, que activa al organismo y dirige la conducta hacia una meta. Además, recientes investigaciones

	han demostrado como los objetos (espacios) que nos resultan más atractivos funcionan mejor. El ser humano no se limita a usar un producto, sino que establece una relación emocional con él. Por tal razón, cuando un escenario tiene a disposición todos los elementos para alcanzar una meta, satisface la mayor cantidad de variables de una necesidad, afecta el comportamiento, facilita el proceso de las personas, y produce adherencia tanto por el espacio como por el servicio.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lo que arroja como resultado la pregunta hipótesis de investigación:

“¿ Por qué los escenarios recreativos enfocados en el bienestar del ser humano propician la adquisición de un estilo de vida saludable?

6. OBJETIVOS

General

- Modificar estructuras de hábitos para que los trabajadores y residentes del Centro Internacional de Bogotá adquieran un estilo de vida saludable mediante la actividad física.

Específicos

- Motivar la reflexión personal con respecto a los beneficios de la actividad física mediante las mismas actividades en el espacio.
- Inducir la práctica de movimientos de forma consciente que generen bienestar tanto en la práctica como en la vida cotidiana de las personas.
- Implementar un escenario recreativo con actividades enfocadas al cuerpo, la mente y el espíritu en el Centro Internacional de Bogotá.

7. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Los conceptos más relevantes del proyecto son los que componen el título, que se aclararán a continuación, seguidos por aquellos que se encontrarán frecuentemente o que son de gran importancia para comprender el proyecto.

Título: ESCENARIOS RECREATIVOS PARA ADQUIRIR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Escenario: Conjunto de circunstancias que suceden en torno a una o varias personas, donde se generan actividades, dinámicas, vivencias, interacciones, experiencias, etc. (relación espacio-sujeto-objeto)

Recreación: Sistematización de conocimiento y metodologías que fomentan la práctica de actividades recreativas consideradas saludables, higiénicas y moralmente válidas. Actividades placenteras con potencial educativo.

Estilo de vida saludable, para mantener la salud es importante desarrollar hábitos más saludables como llevar una dieta balanceada, hacer ejercicio de forma regular, no fumar y evitar conductas de alto riesgo. Un estilo de vida es la forma en la que se vive usualmente de manera cotidiana en diversas esferas del campo vital; lo saludable implica aquellas conductas que no influyen negativamente en la salud, de acuerdo a cada cultura y entorno.

Bienestar es un estado de la persona donde tanto su condición física, mental y emocional se encuentran en una situación de equilibrio que permite mantener una vida plena. En este proyecto se manejan 3 tipos de bienestar:

- *Bienestar corporal:* está dado mediante el cuerpo y la mente, donde los sentidos son fundamentales en los procesos de experiencia y aprendizaje (Educación somática y lenguaje corporal)
- *Bienestar emocional:* es una óptima relación entre la mente (parte racional, de pensamientos y cognición) y el espíritu (parte esencial con características que determinan a un ser) donde alcanza un nivel de conexión con sí mismo (autoconciencia) para entender lo que su propio cuerpo requiere.

- *Bienestar cultural*: se entiende como un estado óptimo entre las ideas, costumbres, tradiciones y en general lo que caracterice a una persona y cómo lo refleja a través de su cuerpo.

Calidad de vida comprende diversos factores que permiten tener una vida agradable, tales como seguridad financiera, satisfacción laboral, vida familiar, salud y seguridad. En este proyecto, los factores significativos en la calidad de vida, son la salud física, mental y emocional, lo que permite estar bien consigo mismo y con los demás.

Ejercicio hace parte de actividad física, pero este es planeado, estructurado, repetitivo y con un fin específico. Los psicólogos de la salud han demostrado que el ejercicio regular también ayuda a la gente a afrontar mejor el estrés, sentirse menos deprimida, más vigorosa y tener más energía.

La Gimnasia Psicofísica se compone por una serie de ejercicios o movimientos, coordinados con la respiración y ejecutados de manera consciente. Esta práctica pretende integrar la el cuerpo, la mente y el espíritu para mejorar la concentración y capacidades de aprendizaje.

Kinestesia es el sentido de la orientación óptica, olfativa, gustativa y de coordinación; se trata de la sensación que se trasmite en forma continua desde todos los puntos del cuerpo a los centros nerviosos mediante el movimiento.

Aprendizaje entendido como el proceso por el cual la experiencia o la práctica producen un cambio relativamente permanente en la conducta o potencial conductual.

Educación Somática del griego "soma" que significa "vida consciente corporal"; este concepto establece que ni el cuerpo ni la mente están separada la una de la otra. Se centra en el cuerpo por medio del movimiento y determinadas prácticas que promueven el bienestar psico-físico.

Conciencia física es un proceso de autodescubrimiento donde el fin es reconocer cada estructura corporal mediante el movimiento de las mismas. Conocer los principios anatómicos, fisiológicos, y psicológicos mediante el reconocimiento de cada estructura corporal y cómo el movimiento repercute de manera positiva en el bienestar de la persona.

Lenguaje corporal son todas las acciones motoras, sensomotoras y psicomotoras. Debido a su dimensión espiritual, se entiende como una forma de expresión espontánea e intuitiva.

Autoconciencia es un proceso mediante el cual se aprende acerca de uno mismo, donde se logra conocer los componentes físicos, mentales y emocionales de sí mismo, y de esta manera potenciar sus cualidades en todas sus dimensiones.

Auto concepto es el juicio de valor que se tiene de sí mismo, que depende en gran medida de la imagen que las demás personas tengan de uno y la imagen que se tiene de sí mismo, lo que afecta directamente la conducta.

Autocuidado es el conjunto de actos de vida con el fin de mantener, continuar y desarrollar la vida propia.

Gimnasio proviene del griego "gymnos" que significa "desnudez" y "gymnasium" que significa "lugar donde ir desnudos". En la antigua Grecia se utilizaba este término para denominar el lugar donde se educaban las personas. Actualmente, Gimnasio se entiende como un recinto cerrado con varias máquinas que permiten practicar o hacer ejercicio.

De esta manera se plantea la relación entre:

SUJETO: se define como las diferentes personas y sus interacciones para generar las actividades planteadas, cliente/usuario y personal del lugar.

OBJETO: disposición de los diversos elementos que conforman el espacio y permiten la interacción entre este con el sujeto.

ESPACIO: configuración de circulaciones, recorridos, alturas, sistema de iluminación y demás elementos que permiten la realización de las actividades.

8. DELIMITACION TEMPORAL

ACTIVIDAD	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4				
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Investigación tema general																				
Presentación propuesta																				
Colegiana #0																				
Metodología 5 porqué?																				
Generalidades título																				
Árbol de problemas																				
Necesidades Max Neef																				
Investigación conceptos																				
Explicación y trabajo inicial de objetivos																				
Diferencia entre Arquitectura y Diseño de Espacios y Escenarios																				
Revisión objetivos y título																				
Desarrollo del documento																				
Colegiada #1 Problema de Diseño																				
Retroalimentación Colegiada																				
Explicación entregables																				
Colegiada #2																				
Delimitación espacial																				

	ACTIVIDAD	SEMANA 5					SEMANA 6					SEMANA 7					SEMANA 8				
		Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
3	Investigación tema general																				
4	Presentación propuesta																				
5	Colegiana #0																				
6	Metodología 5 porqué?																				
7	Generalidades título																				
8	Árbol de problemas																				
9	Necesidades Max Neef																				
10	Investigación conceptos																				
11	Explicación y trabajo inicial de objetivos																				
12	Diferencia entre Arquitectura y Diseño de Espacios y Escenarios																				
13	Revisión objetivos y título																				
14	Desarrollo del documento																				
15	Colegiada #1 Problema de Diseño																				
16	Retroalimentación Colegiada																				
17	Explicación entregables																				
18	Colegiada #2																				
19	Delimitación espacial																				
20	Visita al lugar - levantamiento																				
21	Conceptualización																				
22	Bocetación																				
23	Esquemas básicos																				
24	Charla con profesora de yoga																				

ACTIVIDAD	SEMANA 9					SEMANA 10					SEMANA 11					SEMANA 12				
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Investigación conceptos																				
Explicación y trabajo inicial de objetivos																				
Diferencia entre Arquitectura y Diseño de Espacios y Escenarios																				
Revisión objetivos y título																				
Desarrollo del documento																				
Colegiada #1 Problema de Diseño																				
Retroalimentación Colegiada																				
Explicación entregables Colegiada #2																				
Delimitación espacial																				
Visita al lugar - levantamiento																				
Conceptualización																				
Bocetación																				
Esquemas básicos																				
Charla con profesora de yoga																				
Realización entregables																				
Colegiada #2 Esquema Básico																				
Retroalimentación Colegiada																				
Graficar conceptos espacialmente																				
Definición forma																				
Planimetría																				
Diseño interior																				
Colegiada #3 Presentación																				
Propuestas de Diseño																				

ACTIVIDAD	SEMANA 12					SEMANA 13					SEMANA 14					SEMANA 15					SEMANA 16				
	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Desarrollo del documento																									
Colegiada #1 Problema de Diseño																									
Retroalimentación Colegiada																									
Explicación entregables Colegiada #2																									
Delimitación espacial																									
Visita al lugar - levantamiento																									
Conceptualización																									
Bocetación																									
Esquemas básicos																									
Charla con profesora de yoga																									
Realización entregables																									
Colegiada #2 Esquema Básico																									
Retroalimentación Colegiada																									
Graficar conceptos espacialmente																									
Definición forma																									
Planimetría																									
Diseño interior																									
Colegiada #3 Presentación																									
Propuestas de Diseño																									
Definición de diseño																									
Planimetría																									
Modelado 3D y renderización																									
Maquetas																									
Presentación final																									
Colegiada #4 Pre-Entrega final taller																									

*Ver anexo (Diagrama de Gantt)

9. ESTADO DEL ARTE

La investigación “¿Por Qué No Se Realiza Actividad Físico-deportiva en el Tiempo Libre? Motivos y Correlatos Sociodemográficos.” De la Universidad de Almería (España), La tesis “Evolución Histórica de la Educación Física en la España Contemporánea” de la Universidad Complutense de Madrid y el artículo “Inteligencia Emocional y Comunicación: La Conciencia Corporal como Recurso” de la Universidad Europea de Madrid; éstos como investigaciones extranjeras.

El trabajo de especialización “Diseño, Dotación y Adecuación de un Gimnasio Para Mujeres en Bogotá” de la Universidad Piloto de Colombia; La monografía “El Abordaje de la Educación Experiencial” de la Universidad de la Sabana.

Estos trabajos son investigaciones relevantes que se acoplan al tema de este proyecto, por tratar conceptos que se involucran en esta investigación, la historia de la educación física y la importancia de esta a lo largo de todas las civilizaciones, la importancia de conocer el cuerpo y el gran desarrollo que se le puede dar, factores que influyen para que las personas realicen o no ejercicio; la influencia de las emociones en todos los aspectos de la vida y cómo trabajar en ellos, son temas que se convierten en el núcleo principal de este proyecto a fin de crear nuevos conceptos a partir de estos.

10.DISEÑO METODOLÓGICO

El presente proyecto tendrá metodología descriptiva ya que en su tema de investigación describe los datos y características de cierta población o fenómeno de estudio; determina y aclara cuál es la situación y su condición desde un marco teórico; Adicional a la recolección de información, se relacionan términos y variables; se extraen resultados generales que aporten al conocimiento para generar un impacto sobre las personas que lo lean.

11.MARCO TEÓRICO

En el siguiente marco teórico se abarcarán los temas más relevantes del proyecto relacionados directamente a cada uno de los objetivos específicos.

11.1 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS TRES DIMENSIONES DEL SER HUMANO

El ser humano es una unidad compuesta por tres dimensiones que son el cuerpo, la mente y el espíritu.

El cuerpo es la estructura física y material que se compone por la cabeza, el tronco y las extremidades (inferiores y superiores), y a su vez, internamente se compone por diversos sistemas como son el nervioso, el musculoesquelético, el circulatorio, el respiratorio, el gastrointestinal, el integumentario, el urinario, el reproductivo, el inmune y el endocrino. Esto y muchos más componentes, forman al cuerpo físico en su totalidad permitiéndole su pleno funcionamiento en el espacio. Es lo que permite el ciclo natural de la vida “nacer, crecer, reproducirse y morir”.

La mente son las propiedades cognitivas que posee cada persona, se compone por pensamientos, percepciones, la conciencia y la memoria; engloba también procesos y estados del hombre. Es la encargada de procesar toda la información recibida por los sentidos (sensaciones) para convertirla en percepciones.

Es considerada como un instrumento de la actividad del cerebro. En el Occidente es considerada como lo racional y el pensamiento lógico. En el Oriente, la mente está compuesta por pensamientos, sensaciones y emociones, voluntad.

La mente se compone por tres capas; La interna, que contiene en las tendencias que se llevan profundamente arraigadas. La externa, contiene las interpretaciones de la información captada por los sentidos. Y la

intermedia consiste en cómo se exteriorizan las tendencias internas de acuerdo a las situaciones externas, formula juicios y toma decisiones¹³.

El espíritu es la esencia del ser humano, se compone por la energía vital que anima todas las formas de vida del universo. El espíritu se representa en el cuerpo a través del alma, ésta es la esencia interna de cada uno de los seres vivos, el principio vital; y se relaciona con el exterior a través de la mente.

El espíritu humano va más allá de las creencias y preocupaciones de la mente, es trascendental.

En la parte espiritual del ser humano, subyacen otras características que se encuentran ligadas también a la mente. La personalidad por ejemplo, es la intervención de la mente con el espíritu, y se vincula al cuerpo donde se expresa. La personalidad es el conjunto de rasgos y cualidades que configuran la manera de ser de una persona y la diferencia de las demás¹⁴.

El carácter es también un elemento que surge gracias al espíritu y este a su vez, relacionado con la personalidad; es la forma de actuar y de pensar de una persona o un grupo de personas. O también "señal espiritual que queda en una persona como efecto de un conocimiento o experiencia importante"¹⁵.

Existe también lo que se conoce como conducta, que sería la relación de las dos anteriores, entendida como la manera de comportarse de una persona en determinada situación¹⁶.

Todos estos componentes hacen parte del espíritu que a su vez se vincula con la mente y el cuerpo para que marche de acuerdo al sentido común y moral de cada individuo.

Cabe mencionar que el espíritu es también considerado, desde un aspecto religioso que no se abarcará en el proyecto, como el vínculo con Dios o con su deidad.

13 CASASSUS, Juan. La Educación del Ser Emocional. 2ª edición, Chile. Editorial Cuarto propio, 2007, Pp. 289.

14 REAL ACADÉMIA ESPAÑOLA. En línea. <http://dle.rae.es/?id=Sjblp9U>

15 y 16 Ibid.

Cuerpo, mente y espíritu forman parte de una misma unidad, todo está unido e interrelacionado, lo que se trabaje sobre una dimensión afectará también a las demás, así lograr que el equilibrio y la armonía queden instauradas de modo progresivo.

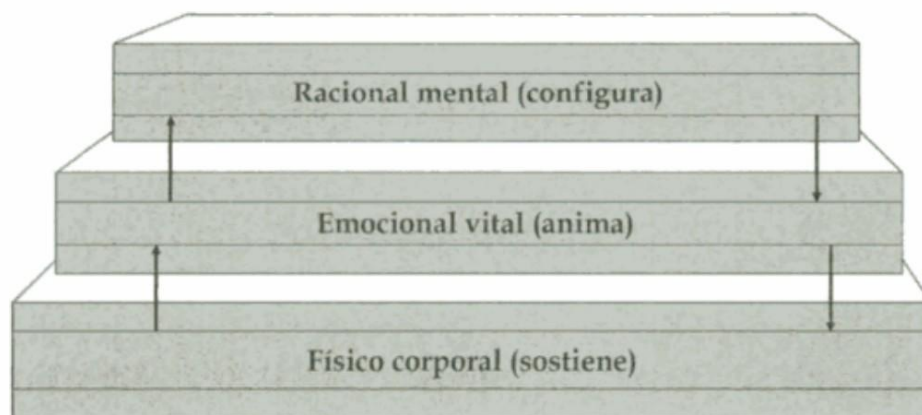


Figura N°1: Representación vertical de las dimensiones humanas

Imagen 1. Dimensiones humanas. De: La Educación del Ser Emocional. Cassasus, Juan.

La actividad física es considerada, según la OMS, como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija algún gasto de energía. Y adicional a su concepto teórico, se considera como un factor de gran importancia a la hora de mantenerse en un estado óptimo de salud.

El hombre desde su aparición en la Tierra ha requerido de la actividad física para subsistir, tomando como ejemplo la caza o la guerra, actividades que requerían un buen estado físico. Afirma SAINZ¹⁷, “el ejercicio físico, en su manifestación primitiva, fue el acto mecánico instintivo indispensable del hombre, dirigido de forma exclusiva para el provecho de su vida”.

17 SAINZ, Rosa. Historia de la Educación Física. En Cuadernos de sección Educación 5. 1992, pp. 27-47

Desde hace muchísimos años, en China, por ejemplo, consideraban que los ejercicios corporales eran el mejor medio para conservar la salud. Existió una enciclopedia a fines del siglo XVI donde se explicaban diversos movimientos y posiciones, empleados para mejorar el estado físico y la salud en general.

En los pueblos antiguos, el ejercicio era la principal herramienta para el desarrollo físico, pero con el enfoque de formar atletas y soldados robustos, lo que actualmente ha cambiado un poco, ya que el principal objetivo es mejorar la apariencia física, como razón principal.

En la India, el ejercicio físico está ligado a la religión, donde nace el yoga y la danza como representación física budista.

Licurgo (396-323 a.C.) en su máxima “mens sana incorpore sano” que significa “mente sana en cuerpo sano” hace referencia a la importancia que daban los Griegos al ejercicio físico en la educación en general.

Los famosos personajes Griegos dieron gran importancia al equilibrio entre el cuerpo y el espíritu. Cada uno de estos personajes le daba un sentido al ejercicio físico según sus ideologías, donde el resultado de todos era el desarrollo completo del ser humano.

La educación física puede considerarse como el simple desenvolvimiento del cuerpo y como base para la educación de aptitudes mentales; pero, todo lo que se haga en el cuerpo así sea de carácter puramente físico, además de promover la salud, la fuerza y la pericia, desarrolla facultades espirituales, es decir, la energía vital. Así como afirmaba Platón:

“Intentar limitar las actividades a las del cuerpo y sin relación con las actividades mentales es completamente absurdo; pues no puede el cuerpo activarse sin el espíritu, principio de su movimiento, ni el espíritu, en el hombre sin el cuerpo, instrumento de sus operaciones”.

Afirmaba también J.J. Rousseau:

“...los sentidos, lo material es a base fundamental de lo intelectual; por lo cual, es menester ejercitar los sentidos y los miembros como instrumentos de nuestra inteligencia; y precisamente por esto es necesario el espíritu sea sano y vigoroso”

En este resumen histórico se hace hincapié en la importancia y el valor que tiene el ejercicio físico en el cuerpo humano, que a través de los años se ha perdido un poco por el nacimiento de tecnologías que evitan el trabajo del cuerpo humano, y usualmente, su objetivo principal es la estética.

En la actualidad, existen diversos centros enfocados en la actividad física, los más populares son los gimnasios o centros de ejercitación. Los gimnasios son recintos que cuentan con diversidad de máquinas y equipos que permiten practicar deportes o hacer ejercicio.

Gimnasio, deriva de la palabra griega <gymnos> que significa <desnudez> y <gymnasium> que significa <lugar donde ir desnudos>. En la antigua Grecia se denominaban así los lugares donde se realizaba educación física, que como lo indica, se practicaba sin ropa. Para los griegos, la educación física era tan importante como el aprendizaje cognitivo. Muchos de estos lugares contaban también con bibliotecas donde también se incentivaba la educación.

Los gimnasios surgieron gracias a un movimiento político en el siglo XIX. El primer gimnasio interior es el construido en Hesse, en 1852 y auspiciado por Adolph Spiess¹⁸. Por este suceso, empezaron a implementarse gimnasios en diversos institutos y universidades.

Las dinámicas actuales surgieron desde la aparición de Arnold Schwarzenegger en los años 70, quién influenció en la incorporación de máquinas en los gimnasios, creando el fitness como lo conocemos hoy en día.

En los 80's, Jane Fonda¹⁹, comenzó la manía de los aeróbicos y las clases grupales. En los 90's se introdujeron máquinas de cardio como caminadoras, bicicletas estáticas, etc. Y nació también el Personal Training.

¹⁸ Actriz estadounidense, escritora de libros y creadora de videos de aerobio.

¹⁹ Adolph Spiess. Fue gimnasta y educador, contribuyó a crear las escuelas de gimnasia para niños y niñas en Suiza y Alemania.

Actualmente, en Bogotá existen muchos gimnasios, de interior y exterior, los cuales están enfocados al cuidado y perfeccionamiento del cuerpo físico; los servicios con los que la mayoría, o al menos los de las grandes cadenas cuentan son: Counter, zonas de asesoría, baños / vestier, salas de musculación (de pesos libres y máquinas), zonas de cardio, salas de pilates, zonas húmedas, salón para clases grupales, áreas médicas y nutricionales, spa, peluquería, cafetería / tienda, parqueadero, zona de spinning, jaula de MMA, piscinas, entrenamientos personalizados, entre los más comunes.

Las tendencias en estos centros son las actividades en grupo de entrenamiento en suspensión, clases combo, HIIT (High Intensity Intervals Training – Entrenamiento de alta intensidad por intervalos) en grupo, Poolbiking (spinning bajo el agua), fitness en línea (asesoría por internet), electroestimulación, Bootcamp (entrenamientos outdoor).

Se encuentra también diversos lugares que permiten la práctica de actividad física, en Bogotá, los más populares son : el Hipódromo de los Andes en la Autopista Norte, Hipódromo de Techo en Kennedy, Velódromo Luis Carlos Galán, Complejo Acuático Simón Bolívar sobre la calle 63, Unidad Deportiva el Salitre sobre la Carrera 68, Estadio Nemesio Camacho el Campín sobre la Carrera 30, Palacio de los Deportes sobre la calle 63, Centro de alto rendimiento; la mayoría ubicados alrededor del parque Simón Bolívar, entre otros.

En la sociedad contemporánea, el ejercicio físico se encuentra dentro del ámbito del ocio, que aporta a la salud física y psicológica, como objeto de intercambio social y también económico.

Hacer ejercicio físico trae gran cantidad de beneficios al ser humano, como algunos que se mencionarán a continuación. Cabe aclarar que para obtener estos beneficios, el ejercicio debe realizarse de manera regular.

- Normaliza los niveles de glucosa, insulina y leptina, optimizando así la salud en general y prevención de enfermedades crónicas; el primer beneficio es la pérdida de porcentaje graso o la ganancia de masa muscular, dando una mejor apariencia física; también mejora la función sexual, cambios en la genética, da un mejor aspecto a la piel, mejora el estado de ánimo, permite dormir mejor, mejora la autoestima, aumenta la resistencia, controla el estrés, disminuye el riesgo de algunos cáncer

- Los pulmones piden hasta 15 veces más oxígeno que estando en reposo. Cuando se está a tope de la capacidad pulmonar se alcanza lo que se conoce como VO2 máx. (capacidad máxima para uso de oxígeno), mientras más alto logre llevar su VO2 máx., se estará más en forma.
- El índice cardiaco aumenta para distribuir más sangre oxigenada a los músculos, por ende la presión arterial disminuirá como resultado de la formación de nuevos vasos sanguíneos.
- En el cerebro, mejora su funcionamiento casi inmediatamente, la concentración aumentará después de hacer ejercicio. Promueve el crecimiento de nuevas neuronas que estimulan la memoria y el aprendizaje. Dispara neurotransmisores como las endorfinas (efecto analgésico y de bienestar), serotonina (altera el estado de ánimo, la ansiedad y la felicidad), dopamina (afecta el sueño, la atención, el humor y el aprendizaje) entre otros. Genera creación de nuevas neuronas y nuevas interconexiones, mantiene al cerebro joven, desencadena protectores de nervios y disminuye la velocidad del desarrollo del Alzheimer.
- Mejora el rendimiento de las articulaciones, mantiene huesos fuertes aumentando la densidad ósea y es un método efectivo contra la osteoporosis²⁰.

Según el Instituto Nacional de Salud Mental de los Estados Unidos el ejercicio tiene los siguientes beneficios: reduce la ansiedad, reduce a largo plazo rasgos como el neuroticismo, complemento para el tratamiento de la depresión, favorece la reducción del estrés, beneficios emocionales a largo plazo en cualquier persona a cualquier edad.

Castillo (1995) según investigaciones informa que el ejercicio físico puede incidir en otras conductas como fumar, alimentación e higiene, lo que quiere decir que mediante la actividad física, se pueden afectar otros hábitos ligados a la salud.

20 NARANJO, A., & Hernando, L. Beneficios del Ejercicio. Hacia promoc. Salud. (2003), (8), 77-84.

Lo siguiente se cita de manera textual, ya que contiene información muy pertinente para el desarrollo del proyecto:

“El ejercicio incrementa el bienestar psicológico a lo largo de la vida, aumenta el auto concepto y provee de oportunidades para experimentar momentos álgidos. Desafortunadamente, tales beneficios son experimentados por un pequeño porcentaje de gente, aquellos que ejercitan frecuentemente²¹”.

Para obtener los beneficios que brinda la actividad física, esta debe practicarse de manera frecuente. Y con respecto a esto, es interesante conocer las razones o motivos por las que las personas realizan ejercicio

Según varias encuestas y estudios sobre el perfil de las personas que asisten a un gimnasio, se halló que las razones principales están la salud, la diversión, la competición, el reconocimiento social, la estética corporal y el relacionarse. El sexo influye en cuanto a los motivos de asistencia, siendo para los hombres, las razones principales la competición y la diversión, y para las mujeres la salud y la estética corporal.

En términos generales, el tiempo que una persona alcanza de permanencia en un gimnasio, no supera los 3 meses. Esta iniciativa puede ser por motivación intrínseca, la cual genera mayor compromiso, o motivación extrínseca, que requiere mayor esfuerzo y menor convencimiento.

También se evidenciaron necesidades menos evidentes por las cuales las personas asisten a un gimnasio, entre las cuales están:

- Seguridad: en cuanto a la estructura física del lugar, y también al profesionalismo del personal.
- Pertenencia: formar parte de una comunidad
- Valoración y estima: alcanzar objetivos
- Autorrealización: expectativa de logro que al ser alcanzado genera un sentimiento inolvidable de autorrealización²².

21 GUTIERREZ, Melchor. El Valor del Deporte en la Educación Integral del Ser Humano. En: Revista de Educación, No. 335. 2004. Pp 105-126.

22 MARTÍNEZ, Jimena. Que Buscan las Personas en un Gimnasio?. En: Revista Mercado Fitness. No. 45 (abril, 2011)

Asimismo, el ejercicio ofrece también muchos beneficios, no sólo a nivel físico, como ya se mencionaron anteriormente, sino también en las otras dimensiones del ser humano. Así como mejora la fuerza y flexibilidad en el cuerpo, permite que la mente y el enfoque de vida ganen también flexibilidad, contribuyendo de igual forma a la mejora de algunos trastornos psicológicos comunes.

Al mismo tiempo, logra mejorar el estado de ánimo de las personas, reduciendo los niveles de estrés y aumentando la autoestima, la productividad y la concentración. Varios estudios han demostrado que las personas felices, optimistas, con satisfacción de vida y otros aspectos psicológicos se asocian con un menor riesgo de enfermedades cardíacas²³, lo que está directamente ligado a la práctica de ejercicio físico.

Un estudio realizado por ISIS (Instituto de Ciencia en Sociedad) determina que ciertas actividades de meditación o de atención plena logran afectar 2.209 genes diferentes, afirman:

“El tipo de genes diferencialmente expresados sugirieron a los autores que los cambios de expresión génica en los grupos M (RR profesionales con varios años en la práctica) y N2 (controles sanos que tomaron ocho semanas de entrenamiento de relajación guiada) podrían indicar una mayor capacidad de respuesta al estrés oxidativo y los efectos perjudiciales asociados. E importa poco que técnica RR se practique²⁴”.

23 BOEHM, Julia. The Heart's Content: The Association Between Positive Psychological Well-being and Cardiovascular Health. En: Psychological Bulletin, Vol 138(4), Jul 2012, 655-691.

24 SCIENCE IN SOCIETY. How Mind Changes Genes Through Meditation. (En línea) Recuperado de: http://www.i-sis.org.uk/How_mind_changes_genes_through_meditation.php

En conclusión, y basados en diversos autores que lo afirman como se mostró anteriormente, es evidente que el ejercicio físico, gracias a todos los beneficios que ofrece sobre el ser humano, es indispensable para desarrollar, conservar y prolongar la salud y un estado de bienestar en general. El hecho de realizar ejercicio físico, evidencia beneficios tanto a nivel físico, como mental y espiritual, por lo tanto, lo que se realice en alguna de las dimensiones, indiscutiblemente afectará las demás, la manera en que se cuide y se trate el cuerpo físico, afectará directamente las emociones, pensamientos y conductas; y la manera en que cuidemos y manejemos nuestras emociones, y tengamos un carácter definido, se reflejará en el estado físico del cuerpo a manera de imagen. Por ende, el ejercicio debe ser parte de las actividades diarias y cotidianas de las personas, a fin de mantener un buen desempeño corporal y mental en las labores y situaciones que se deban afrontar en el diario vivir, permitiendo realizar los movimientos corporales que más se adecuen a sus necesidades para así evitar lesiones y sacar el mejor provecho de cada actividad; y controlando las emociones y la manera de reaccionar, entregando siempre lo mejor de sí.

11.2 SOMÁTICA

Somática se refiere al cuerpo, un cuerpo consciente. Pero antes de ahondar en el tema de la somática o la educación somática, se empezará por hablar sobre el aprendizaje y la educación en el ser humano.

El primer y principal sistema de aprendizaje en el ser humano, está dado por los sentidos y todo lo que estos conllevan, es decir, las sensaciones y percepciones.

Las sensaciones son datos puros de la experiencia que se da a través de los sentidos, esto incluye información de tipo visual, auditiva, gustativa, olfativa, táctil, de posición y demás. Los sentidos son expuestos constantemente a grandes cantidades de esta información.

La percepción, es entonces, el proceso (mental) siguiente, donde clasifica e identifica toda esta información y la organiza de manera razonable y entendible en el cerebro.

Por lo tanto, la sensación es la experiencia del estímulo sensorial y la percepción es un proceso que da significado a esta información.

Adicionalmente, a los 5 sentidos mencionados, existen también el sentido cinestésico y el vestibular, de gran importancia en este proyecto. El sentido cinestésico proporciona información sobre el movimiento del cuerpo y de los músculos en el espacio y su postura. Esto se da gracias a un proceso biológico donde terminaciones nerviosas, conocidas como órganos tendinosos de Golgi, que conectan al músculo con el hueso, suministran información a través de la médula espinal que se recibe en la misma área que percibe el sentido del tacto²⁵. Y el sentido vestibular está relacionado con el equilibrio corporal.

25 MORRIS, Charles G. Psicología, México, Pearson Educación, Prentice Hall, 2009, 717p.

Comprendiendo la principal forma en que el ser humano aprende y recibe información del exterior, se analizará se mencionarán algunas teorías de aprendizaje.

El Conductismo formulada por B.F. Skinner a mediados del siglo XX habla acerca de la forma básica de aprendizaje mediante el condicionamiento que se utiliza tanto en animales como en seres humanos, éste, afecta la conducta mediante estímulos definidos; existe lo que es el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante, los cuales se explicarán superficialmente a continuación.

El condicionamiento clásico se basa en una respuesta natural por un estímulo, y luego una respuesta deseada por un estímulo provocado.

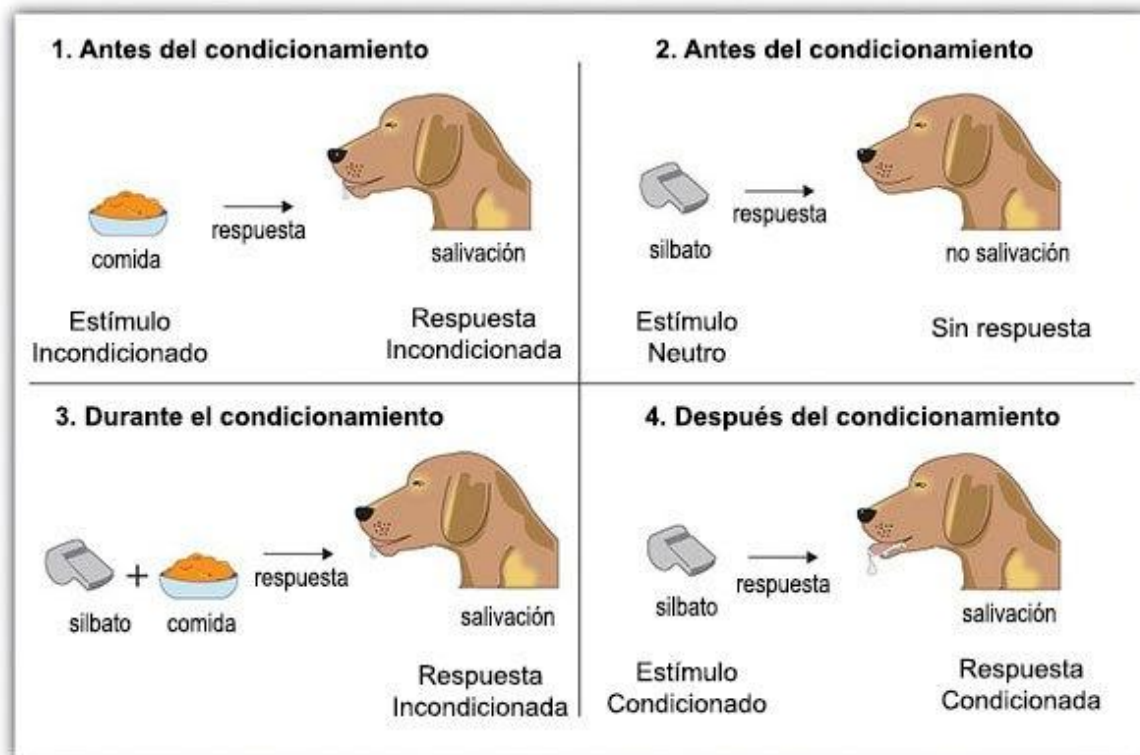


Imagen 2. Condicionamiento clásico. Fuente Google.

En la imagen muestra como el estímulo incondicionado que es la comida, genera una respuesta incondicionada en el perro que es la salivación, Luego, se usa el silbato para que el perro sepa que es hora de comer, lo que sería el estímulo condicionado, que da por respuesta la salivación, es decir, la respuesta condicionada.

Este tipo de aprendizaje es muy utilizado en el adiestramiento de animales, sin embargo, se utiliza también para el aprendizaje en personas, que se relaciona más hacia la parte conductual del ser humano.

El condicionamiento operante, por su parte, se refiere al aprendizaje de conductas a fin de recibir una recompensa o evitar un castigo; a diferencia del condicionamiento clásico, no son respuestas involuntarias, sino que son reflexiones acerca de la situación presente y de lo que desea obtener con sus actos.



Imagen 3. Condicionamiento operante. Fuente Google.

En este sencillo ejemplo, se evidencia que la conducta que se quiere del animal, es que llegue a la estrella, y éste lo hace gracias a la recompensa que recibe mientras adopta la conducta, que es la comida. Pasa igual con las personas, como los niños que hacen sus quehaceres para evitar un castigo de los padres, o los trabajadores que laboran horas extras para conseguir mayor remuneración.

La Teoría del procesamiento de la información que se dio entre los años 50's y 70's, basada en la informática y las comunicaciones. Representa que el hombre es el ente que recibe y procesa la información y actúa de acuerdo a esto. Esto hace referencia a que el aprendizaje se da en mayor medida por los procesos internos (cognitivos) que por la experiencia externa con dichas informaciones. Sus tres elementos fundamentales son el Registro Sensitivo (recibir información), Memoria a corto plazo (recuerdos breves) y

Memoria a largo plazo (información disponible por más tiempo. Y sus cuatro categorías son: 1. Atención: recibe, selecciona y asimila los estímulos. 2. Codificación: organiza y categoriza los estímulos de acuerdo a sus patrones mentales. 3. Almacenamiento: reserva de los estímulos codificados. Y 4. Recuperación: información codificada para utilizarla posteriormente.

La teoría del Aprendizaje por Descubrimiento, desarrollada por J. Bruner, expone que el sujeto no recibe la información, sino que va por ella y la descubre por sí mismo, formando estructuras cognitivas de acuerdo a su experiencia e interacción con la información. El aprendiz es el personaje principal en este método de enseñanza, al cual afectan factores como la misma información (cantidad, complejidad), el contexto, el mismo individuo y el ambiente inmediato.

La teoría del Aprendizaje Significativo por D. Ausubel, nace como un tipo de contraposición al aprendizaje por descubrimiento, defendiendo que el aprendizaje que es por recepción, si cumple ciertas características, puede resultar igual de efectivo. Este método viene desde el aprendizaje mecánico, y se junta con el método por descubrimiento y con el de recepción, y la unión entre estos dos últimos crea una estructura de conocimiento para generar el aprendizaje significativo.

Y finalmente, la teoría de aprendizaje experiencial de D. Kolb, que surgió en los años 70's. Se refiere a la experiencia como toda la serie de actividades que le permiten al hombre aprender. En este método, existen dos dimensiones importantes, la percepción y el procesamiento. En la percepción se encuentran las personas que perciben a través de la experiencia concreta y las que perciben a través de la conceptualización abstracta. Y en el procesamiento existen las personas que procesan a través de la experimentación activa y otros a través de la observación reflexiva. De acuerdo a esto, desarrolló el cuadrante de los cuatro estilos de aprendizaje:



(Kolb, 1984 citado en Lozano, 2000, pp. 71)

Imagen 4. Aprendizaje experiencial. De: <http://administraciondepersonal3.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/18/2012/05/UBA-Explicaci%C3%B3n-Tor%C3%ADada-Kolb.pdf>

De acuerdo a esto, la teoría del aprendizaje experimental se basa en 4 etapas sucesivas y cíclicas, donde cada una se retroalimenta de la anterior.

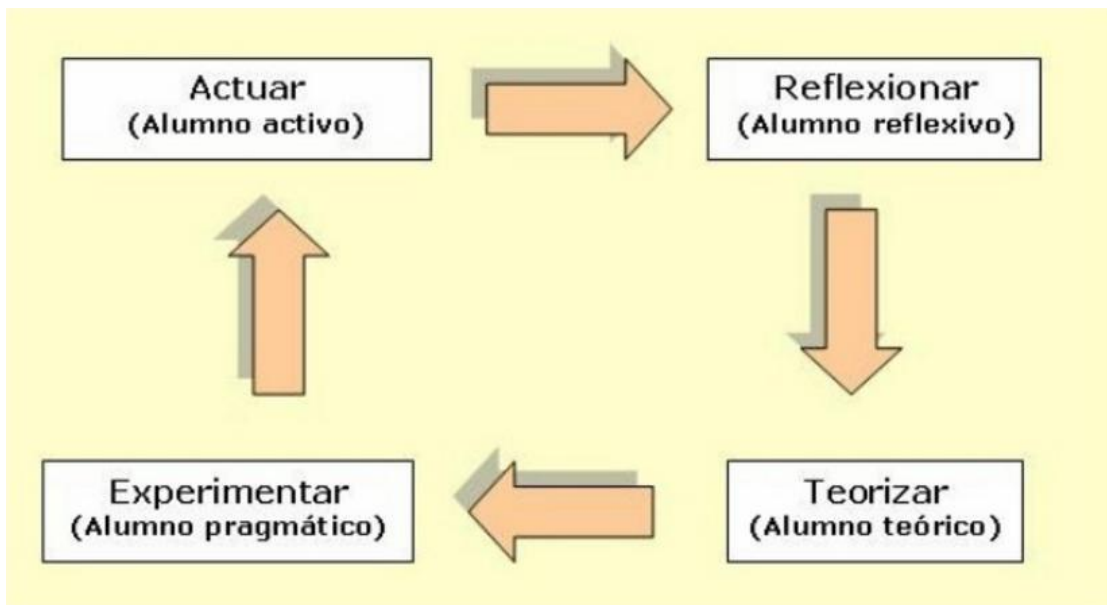


Imagen 5. Etapas del aprendizaje experimental. Fuente: Google.

Con base en lo anterior y comprendiendo algunos términos del aprendizaje, sólo para aclarar la temática, se tomará el tema relacionado que es la educación experiencial, que está fuertemente ligada al método de aprendizaje experimental, mencionado anteriormente, la cual será factor importante en el proyecto.

En el proyecto, la educación experiencial, es entendida como un sistema que se da desde la práctica misma de la persona, se da mediante la interacción personal, generando recuerdos, procedimientos, habilidades y destrezas, todo esto, claro está, a partir de la experiencia.

En la educación tradicional (escuelas) se utiliza como una alternativa de enseñanza donde se utilizan medio más didácticos como juegos y obstáculos, donde la reflexión y la retroalimentación comprenden la experiencia para que exista entonces el aprendizaje.

Este tipo de educación facilita el aumento de la autoestima, mejora las habilidades de comunicación y permite que la persona tenga un aprendizaje autónomo más significativo.

Se podría decir que de todas las experiencias se aprende, y es totalmente cierto, sin embargo, las vivencias cotidianas y lo que se aprende de ellas es muy superficial a menos que sea un acontecimiento de gran importancia, a diferencia de la educación experiencial que plantea reflexiones de acuerdo a lo que se acabe de realizar y así aprender de ellas, lo que genera un cambio personal ya que este conocimiento se interioriza y se apropia²⁷.

La educación Experiencial consta de un proceso de aprendizaje que se dará por ítem y su relación con el proyecto:

- El cliente: Primera visita de la persona al lugar, donde llega con ciertas expectativas de lo que será la experiencia. Primer acercamiento.
- Desequilibrio: Encuentro de las concepciones antiguas con la nueva información, salen de su zona de confort y aquí nace el aprendizaje. Es donde las personas aprenderán a utilizar y mover su cuerpo de manera más provechosa a lo que estaban acostumbrados

27 BUILES, Juan. El Abordaje de la Educación Experiencial. Bogotá, 2002. Monografía. Universidad de la Sabana. Facultad de Psicología.

- Locación novedosa: El hecho de encontrarse en un lugar diferente al que están acostumbrados en su día a día, practicar actividades diferentes e interactuar con nuevas personas, generan un sentido de lo desconocido.
- Entorno de cooperación: Se generará una atmósfera de enseñanza, donde el profesional encargado guiará a la persona a la correcta realización de ejercicios de acuerdo a sus aptitudes, al igual que la interacción e intercambio de conocimiento con las demás personas presentes.
- Situaciones únicas de solución de problemas: Hace referencia al incremento de dificultad y progreso en cada persona en las diferentes actividades y modalidades dispuestas.
- Sentimientos de logro: Cuando las personas logran llegar a sus objetivos y verificar resultados, se llega a un sentido de logro aumentando la autoestima, aumenta el significado de una experiencia exitosa.
- Procesar la experiencia: Momento de reflexión y retroalimentación, donde las personas interiorizan y apropian lo aprendido en la experiencia.
- Generalización y transferencia: Conexión que sucede cuando la persona transfiere la información captada de la experiencia y la adopta a sus hábitos y estilo de vida²⁸.

Este proceso de aprendizaje en educación experiencial es precisamente el proceso que se llevará a cabo con cada persona, ya que el objetivo es que las personas apropien un conocimiento y lo apliquen para sí de manera constante, lo que se refiere, a que adopten un estilo de vida.

Esta educación mencionada anteriormente, se relacionará al bienestar que se pretende generar en los escenarios, en el ser humano y sus tres dimensiones, será la educación somática o somática simplemente.

²⁸ Ibid.

El término deriva de la palabra somática en griego "soma" que significa "vida, consciente, corporal" y que pertenece al cuerpo experimentado y regulado desde el interior. Postula que la mente y el cuerpo son una unidad que funciona en conjunto.

La somática es un campo que tiene varios enfoques corporales, a fin de transformarse a sí mismo a través del movimiento y determinadas prácticas de sensibilización destinadas a promover el bienestar psico-físico. Es el aprendizaje de la conciencia del cuerpo desde la perspectiva de la experiencia personal.

Thomas Hanna lo define como "el arte y la ciencia del proceso de interrelación entre la conciencia, la función biológica y el medio ambiente, los tres factores que se entienden de modo sinérgico²⁹".

Existe también algo llamado la conciencia somática que se entiende como conocerse a sí mismo, que se da de analizar la continua interacción de los procesos orgánicos del cuerpo, el entorno y las intenciones. Es darse cuenta de lo que se hace, se piensa y se siente cuando se está consciente.

Qué relevancia tiene entonces todo esto? La somática está relacionada con el lenguaje corporal y la forma de mover el cuerpo en el espacio, esto es de manera simbólica, lo que quiere decir, que cada movimiento, gesto y expresión mediante el cuerpo es una manera de comunicarse con el exterior.

Las prácticas que se realizan en el ámbito de la somática, están enfocadas a la conciencia corporal y a aprender del propio cuerpo como una experiencia personal.

29 CASTRO, Julia & URIBE, Marta. La Educación Somática: Un Medio para Desarrollar el Potencial Humano. En: Educación Física y Deporte, Vol 20, No.1

“El bailarín no tiene el oído en las orejas. Sus músculos oyen el sentir del mundo mediante melodías que hacen contraer y distender sus articulaciones mediante gestos. Todo su cuerpo está atento a desplegarse del melos para articularlo en ritmos que hablan otro lenguaje”. (DE SANTIAGO, 2004, p. 517)

Esto también hace referencia a que las expresiones corporales, están ligadas a la mente y al espíritu. De cómo se analice cada movimiento y la emoción que se expresa a través del cuerpo, generando experiencias propioceptivas en las tres dimensiones.

Los movimientos corporales pueden ser quizá simples desplazamientos de músculos en el espacio, sin embargo, lo que le da el sentido a esto, es la situación externa y el comportamiento interno de la persona, la intencionalidad de sus movimientos, mediante la conciencia perceptiva.

“Las prácticas corporales son portadoras de sentido y, como tienen que ver con un uso del cuerpo ofrecen, a su vez, posibilidades de interpretación”³⁰.

De este modo, se entiende que los movimientos corporales, que involucran mente y espíritu, son la forma del hombre para afrontar al mundo exterior, mediante estos, se comunica, entrega y recibe información, se convierte en algo percibido y en algo que percibe. En este punto, se logra identificar la importancia de la conciencia corporal, la que permite la intencionalidad de los movimientos con respecto a su entorno. El saber cómo y para qué se mueve el cuerpo, es el principio de la somática.

Mediante el lenguaje corporal hay un lenguaje que simboliza, expresa y significa; porque el concepto de movimiento, no se refiere únicamente al cuerpo, también se mueven dentro del hombre, pensamientos como la imaginación y emociones como el amor. Las emociones producen en el cuerpo, reacciones fisiológicas que se traducen en movimiento, por ejemplo, el temor produce la famosa “piel de gallina”, el amor produce acelerar el corazón, la ansiedad, tensiones musculares, etc.

30 GALLO, Luz. Las Prácticas Corporales en la Educación Corporal. En: Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis. Vol. 34, No. 4. Diciembre, 2012. Pp 825-843

Por ende, el movimiento corporal afecta los pensamientos y emociones, y del mismo modo, los pensamientos y emociones producen algún tipo de movimiento en el cuerpo. Así, la somática sería la experiencia que se crea o se hace con el propio cuerpo.

El término conocido como Educación del Movimiento Somático, agrupa varias disciplinas que tienen por objeto ampliar la conciencia sobre el cuerpo y sus procesos físicos subjetivos. Entre ellas, cabe citar disciplinas como el Body Mind Centering, como el más conocido, Método Feldenkrais, Alexander Technique y Rolf Technique.

Todas estas técnicas podrían entenderse como el estudio del ser mediante el cuerpo, la mente y el espíritu; el movimiento somático es entonces movimiento que nace desde el interior del hombre en lugar de desde un estímulo externo.

El Body Mind Centering es una escuela que propone un enfoque integral del hombre materializado en el movimiento. Es un estudio vivencial basado en principios anatómicos, fisiológicos, psicológicos para llegar al movimiento consciente. Su propósito es reconocer cada estructura corporal y su expresión en movimiento, en un contexto de autodescubrimiento³¹.

Existe también la asociación ISMETA, International Somatic Movement Education & Therapy Association. Su propósito es mejorar la función humana y la integración cuerpo-mente a través de la conciencia del movimiento³². Incluye temas como: evaluación postural, patrones de movimiento, comunicación y orientación a través de señales táctiles y verbales. Además, presenta los siguientes beneficios:

- Se centra tanto en el proceso físico como en el proceso consciente
- Refina la sensibilidad perceptiva, cinestésica, propioceptiva e introceptiva que apoya la homeostasis y la autorregulación.
- Mejora la coordinación del movimiento que apoya la integración estructural, funcional y expresiva.
- Sirve para cualquier tipo de persona de cualquier edad y estado de salud.

31 BODY MIND CENTERING. En línea. Recuperado de <http://www.bodymindcentering.com>

32 ISMETA. En línea. Recuperado de www.ismeta.org

En conclusión, la somática parte del ser humano y su potencial de movimiento, en cualquier situación que se pueda realizar de manera natural, y esto no se da precisamente por una aptitud física predada, sino a un conocimiento consciente de sí mismo. Tiene por objetivo generar un aprendizaje, autoconciencia y dominio de las capacidades físicas que se pueden alcanzar, utilizando la mente y el espíritu como entes fundamentales en la creación de conciencia. Cada persona tiene capacidades diferentes, y el punto radica en explotarlas conscientemente; cada actividad y acción tienen la intención de enseñar sobre sí mismo.

Al conocerse a sí mismo mediante esta experiencia, se define como un ser autónomo y capaz, donde a partir de esto, tomará decisiones constructivas para sí, permitiéndole reconocer errores y hábitos nocivos, que le posibilita escoger o cambiar estos por algunas más saludables.

Todo esto comienza con la inquietud de sí mismo. Para poder conocerse es necesaria la conexión con uno mismo, esto permite valorarse y comprenderse, de aquí surge una relación "amorosa" que genera una conciencia de autocuidado, que va desde el ámbito físico hasta el espiritual, alcanzando así el equilibrio.

11.3 BIENESTAR

Al referirse al bienestar, el término de salud está muy ligado, las investigaciones en la salud generalmente se basan en encontrar el factor que produce la enfermedad, sin embargo, han surgido nuevos métodos donde lo que se pretende potenciar son los factores que mantienen a las personas saludables. Igualmente sucede con el bienestar, encontrar aquellos factores que permitan tener una vida agradable.

La salud se entiende como la ausencia de enfermedad, y un estado positivo de bienestar o “equilibrio” (Herzlich, 1973). La salud puede ser vista en términos de fuerza de voluntad, autodisciplina y autocontrol (Blaxter, 1983).

Una persona saludable es una persona fuerte que practica alguna actividad deportiva con regularidad. Los hombres relacionan la salud directamente con el ejercicio y las mujeres con la imagen física³³.

En este orden de ideas, la nueva tendencia está centrada a la protección de la salud y a promoverla, más que a atacar la enfermedad en sí. Para esto, el término de activos para la salud, está ganando valor, ya que son factores que las personas pueden establecer para mantener o mejorar la salud. Un activo para la salud se puede definir como cualquier factor o recurso que potencie la capacidad de los individuos y las comunidades para mantener la salud y el bienestar (Morgan, A; Daris, M. / Zigilio, E. 2010).

Estos activos, promueven una salud positiva, ayudan a los profesionales a enfocarse en elementos de promoción de salud, bienestar y desarrollo; comprender los activos en cada fase de la vida, reconoce que el factor social es muy importante en estos activos lo que permite atacar la desigualdad en salud³⁴.

Algunos de estos activos son:

- Desarrollo de actividad física
- Peso en un rango normalizado

33 BLAXTER, Mildred. Health & Lifestyles. Primera edición, Londres: Tavistock / Routledge Publication. 2005, pp. 279.

34 Hernan; MORGAN, Antony; Mena, Luis. Formación en Salutogénesis y Activos para la Salud. Andalucía, 2010. Pp 181. ISBN 978-84-695-7462-1

- Salud sexual
- Auto recepción de la salud
- Auto recepción de la felicidad
- Contribuir con la comunidad
- Relaciones positivas en la familia
- Valores sociales positivos
- Buenas relaciones con los padres
- Percepción significativa de la vida
- Satisfacción con la vida
- Interacción con otros
- No evidencias de depresión
- No tendencias suicidas
- No problemas de salud mental o emocional
- No embarazo precoz

Y estos activos a su vez se categorizan así:

- Activos a nivel personal: competencia social, compromiso con el aprendizaje, valores positivos, autoestima y voluntad
- Activos a nivel de comunidad: redes familiares y de amigos, solidaridad intergeneracional, cohesión comunitaria, grupos afines, tolerancia religiosa y armonía.
- Activos a nivel organización o instituto: recursos medioambientales necesarios para promocionar la salud física y mental, seguridad laboral, oportunidades de voluntariado, viviendas seguras y agradables, democracia política y oportunidades de participación, justicia social y fomento de la equidad.

Estos activos para la salud, son elementos a potenciar para mejorar la salud en general de una población, sin embargo, lo que concierne al proyecto, serían los activos a nivel personal, ya que el bienestar se trabajará de manera particular y será subjetivo de acuerdo a cada persona, sin embargo, valía la pena enunciar este tema.

El bienestar, como es sabido, es un término subjetivo, que está relacionado con la felicidad, que incluye respuestas emocionales, satisfacciones de dominio y juicios de satisfacción de vida. Se refiere a lo que las personas piensan y sienten con respecto a su vida y las conclusiones que alcanzan al evaluar estas circunstancias. El bienestar está ligado fuertemente a que las emociones agradables sean las que predominen. Incluye también las dimensiones afectivas y cognitivas del sujeto.

El bienestar tiene muchos aspectos que afectan al ser humano para que este se sienta bien, tales como bienestar social: mantener relaciones positivas; bienestar emocional: auto comprensión, entender y compartir nuestras emociones; bienestar espiritual: armonía en la vida, habilidad de desarrollar congruencia entre lo que se es y lo que se hace; bienestar ambiental: reconocer la responsabilidad frente al medio ambiente y la habilidad de impactarlo positivamente; bienestar ocupacional: ejercer una profesión que le llene, contribuir a la sociedad y recibir una remuneración adecuada; bienestar intelectual: habilidad de abrir la mente a nuevas ideas y experiencias, deseo de aprender nuevos conceptos, mejorar capacidades, alcanzar metas; bienestar físico: salud y tener hábitos saludables.

Para hacer salvedad, en el proyecto, los enfoques serán en el bienestar emocional, bienestar espiritual, bienestar intelectual y bienestar físico, de acuerdo a los mencionados anteriormente.

Existe otra dimensión de la felicidad: la experiencia de flujo definida por Csikzentmihalyi como el estado de involucramiento total en una actividad que requiere la concentración completa, o el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más les importe. Se trata de que la experiencia sea tan placentera que así tenga un alto costo las personas estén dispuestas a pagarla³⁵.

Csikzentmihalyi indica también que el bienestar se encuentra en la actividad humana en sí, es decir lo que realice ahora es lo que debe producir el estado de flujo, permite un descubrimiento constante que se llama “vivir” donde se expresa y al mismo tiempo reconoce.

35 Cuadra, Haydée. El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. En: Revista de Psicología de la Universidad de Chile. Vol 12, No. 1 (2003) p. 83-96

El bienestar se da también por tres factores importantes a tener en cuenta, uno son las circunstancias que rodean a la persona, que equivale al 10%; el siguiente 40% serían las actividades diarias intencionales, es decir, lo que la persona a voluntad propia decide hacer, ya que es una actividad que le genera satisfacción de algún modo, y el 50% restante se trata el punto de referencia genético, lo que quiere decir, que ciertas personas son más propensas a reaccionar positiva o negativamente ante cualquier situación de manera natural (genética)³⁶.

El bienestar se compone también de dos perspectivas, una que es el hedonismo que se refiere a satisfacer placeres momentáneos (comer, dormir, sexo, entre otros) y la perspectiva de eudaimonia, que abarca actividades y metas significativas a largo plazo (profesión, familia, ahorros, entre otros).

Con base en esto, surge la teoría del bienestar (PERMA) que se compone de 5 factores que envuelven la vida del ser humano para generar bienestar. La P significa Emociones positivas (Positive emotions), y trata de sensaciones placenteras (hedonismo); la E significa Compromiso (Engagement) y trata sobre el involucramiento en un estado de inmersión en el momento presente o el estado de flujo; la R significa Relaciones (Relationships) y trata de mantener relaciones significativas y saludables con las personas que nos rodean; la M significa Significado (Meaning) y trata sobre tener una vida con significado y sentido, buscar realizar y alcanzar logros valiosos; y finalmente la A significa Sentido de logro (Achievement) que trata sobre alcanzar una meta deseada a través del esfuerzo sostenido y deliberado³⁷.

En este tema del bienestar, es pertinente hablar sobre los estilos de vida saludables, que es lo que se pretende el grupo humano adquiera.

Mantener un estilo de vida saludable se basa efectivamente en adoptar hábitos más saludables como llevar una alimentación más sana, hacer ejercicio de forma regular, no fumar y evitar conductas de alto riesgo³⁸.

36 JIMÉNEZ, S. Diseño Positivo. Guía de Referencia. Bogotá: Editorial U de los Andes. 2016, pp. 74.

37 Ibid.

38 Morris, Charles. Psicología. 13ª edición. México: Pearso Educación, Prentice Hall. 717p.

El mantener la mente y el espíritu en un óptimo estado requiere de ciertos hábitos ligados a la relajación corporal. Es un proceso donde la vida exterior afectará el crecimiento personal de cada individuo. Para esto se trabaja sobre cuatro pilares que conforman un estilo de vida espiritual, estos son: práctica diaria de meditación o yoga, responsabilidad sobre las relaciones interpersonales y espirituales, estudio regular de las cuestiones espirituales y servir a la comunidad³⁹.

Estilo de vida hace referencia a la forma en que se vive cotidianamente, a la serie de hábitos del comportamiento de una persona o un grupo de personas; lo saludable implica mantener conductas que no afecten negativamente la salud, teniendo en cuenta la cultura del lugar⁴⁰.

“Un estilo de vida saludable consta de deporte, recreación, actividad física, alimentación saludable y control en el consumo de tabaco.”

- Coldeportes.

Crear un estilo de vida, se genera mediante hábitos, ya sean buenos o malos, en este caso, hablaremos de los buenos hábitos. Pero, qué es un hábito? Un hábito, según la Real Academia Española es “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.”

A medida en que una acción se realice repetidamente, el automatismo se incrementa, hasta el punto en que no se requiera de voluntad para hacerlo, es decir, que se realice sin un esfuerzo extremo. Adoptar un hábito puede tardar, según estudios del University College de Londres, entre 18 y 254 días, teniendo como media 66 días.

Adquirir un hábito nuevo o modificar uno requiere en efecto, su acción repetida, con disciplina y compromiso, ya que hasta que la acción no se convierta en una costumbre, puede perderse todo el trabajo hecho si no se mantiene un trabajo constante.

39 BRAHMA KUMARIS. En línea, recuperado de www.brahmakumaris.org

40 Ramírez, H. Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Colombia Médica. 2002. Vol 33 No.1

La formación psicológica de hábitos se conoce como las tres R's⁴¹:

- Recordatorio: estímulo inicial
- Rutina: realizar en sí la actividad
- Recompensa: beneficio recibido

Los hábitos se forman en la mente, para esto, partes importantes del cerebro acompañan este proceso. La primera es el ganglio basal, quien es el responsable de guardar hábitos de forma permanente, donde se almacena la información; y la segunda es el cortex prefrontal, donde ocurren los pensamientos, se resuelven problemas y se toman decisiones, es aquí donde la voluntad actúa⁴². Si se analiza, casi la mitad de lo que una persona hace en un día, son hábitos, estos definen y hacen parte del estilo de vida que lleve cada persona.

El bienestar también está ligado, por supuesto, al diseño, la arquitectura, y en general el entorno que rodee a las personas. Existen varios factores espaciales que hacen que una persona se sienta bien o no en determinado lugar⁴³. Uno de ellos es el sentido de control, entre más capaz se sienta la persona de controlar las situaciones y de ser autoeficiente, mejor será su experiencia, esto reduce factores ligados al estrés.

Las distracciones positivas: ni mucha ni poca estimulación. Elementos colocados estratégicamente pueden mejorar la percepción del lugar, como sonrisas, animales, elementos naturales como árboles, plantas o agua, u obras de arte.

41 Annual Reviews. En línea, recuperado de <http://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.psych.56.091103.070229>

42 The British Journal of General Practice. En línea, recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505409/>

43 ULRICH, Roger. Effects of Healthcare Environmental Design on Medical Outcomes. (base de datos en línea) (enero, 2001) pp 97-108. Citado en 10 de abril de 2017, disponible en ResearchGate.

Existe algo llamado como espacio vital, que Lewin (1964) lo define como todo aquello que puede afectar al individuo, es un fenómeno que se vincula con el ambiente de la persona tal cual como lo percibe subjetivamente: es su campo.

Existen tres ambientes que tienen relación con el espacio vital de las personas, el Ambiente Natural que es la influencia de la naturaleza en las repuestas del individuo; el Ambiente Fabricado que son las características físicas de los espacios y edificaciones (color, iluminación, decoración); y el Ambiente Social, que involucra el espacio personal, la intimidad, territorialidad, entre otros.

Las distancias espaciales están descritas de la siguiente manera:

- Íntima: entre los 15 y 45 cm de proximidad. Susurros y demostraciones afectivas
- Personal: entre los 46 y 120 cm de proximidad. Conversaciones amistosas
- Social: entre los 120 y 360 cm de proximidad. Distancia entre extraños
- Pública: más de los 360 cm de proximidad. Conferencias

Algunas otras variables espaciales que afectan el bienestar son la conectividad entre los diferentes sitios o habitaciones de un espacio, y la circulación que debe permitir la funcionalidad del espacio, un espacio no habitable pero necesario. Así como los lugares de reunión, Osmod, 1983, definió los conceptos de escenario sociópeto, los que permiten la interacción social, y los escenarios siciófugos, que obstaculizan dicha interacción.

“El placer es la variable que se refiere a la percepción de agrado, satisfacción y libertad que se percibe al interior de la vivienda; relacionada a que se cubran las necesidades de los usuarios, que se propicie el bienestar humano, el crecimiento personal, la armonía en la arquitectura y el sentido de afiliación y pertenencia⁴⁴.

44 LOTITO, Franco. Arquitectura Psicología Espacio e Individuo. En Revista AUS. Chile, No. 6, 2009, pp 12-127

A continuación, se dará una breve explicación sobre las actividades que se realizarán en el proyecto, las cuales están todas enfocadas en generar bienestar.

Entrenamiento Funcional

El entrenamiento funcional es entrenar con un objetivo concreto. Cuenta con diversidad de ejercicios que involucran todo el cuerpo y pretende mejorar la fuerza y el acondicionamiento total del cuerpo. Integra todos los aspectos del movimiento humano, lo que permite que la persona tenga un mejor desenvolvimiento en sus labores y actividades cotidianas. Puede aplicarse para cualquier persona, incluyendo ámbitos de rehabilitación y medicina deportiva⁴⁵.

Gyrothonic Method

Es un método para entrenar la mente y el cuerpo. Trabaja la esencia del movimiento, y una conexión profunda con la respiración, con la intención interna y el desarrollo de capacidades sensoriales.

Fue un método creado por Juliu Horvath, bailarín, que al sufrir de una lesión en el talón, tuvo que abandonar la danza, pero gracias a esto, y a un conocimiento en yoga que adquirió, implementó ciertos ejercicios que se basan en el movimiento natural de las articulaciones mediante giros, lo que permite recuperarse de lesiones, o mejorar la condición física en general.

Es un método pensado para cualquier persona, abre sus vías energéticas, estimula el sistema nervioso, aumenta el rango de movimiento y mejora la fuerza y la eficiencia del mismo.

Trabaja el cuerpo en su totalidad a través de los 7 movimientos principales de la columna (al frente, atrás, a la izquierda, a la derecha, torsión y circular)⁴⁶.

45 DIEGUÉZ, Julio. Del Entrenamiento Funcional al Entrenamiento Integrado. Entrenamiento Funcional en Programas de Fitness. Zaragoza: Inde Publicaciones, 2007. P 35 – 45

46 GYROTONIC. Gyrokinesis Method (en línea) <https://www.gyrotonic.com/about/gyrokinesis-method/> (citado en 19 de marzo de 2017)

Yoga

Yoga es el arte de vivir bien, incorporando en la vida diaria. Tiene efectos en el cuerpo, la mente y el espíritu. La palabra yoga significa “unión” o “unidad”, que tiene relación de la unión del hombre con el universo. En un sentido práctico, el yoga es el balance armónico entre el cuerpo, la mente y las emociones, que se da mediante la realización de posturas y respiraciones específicas y determinadas. El yoga no es una solución para los problemas diarios, pero es un método que permite afrontarlos mejor.

Tiene como resultado la conciencia desarrollada entre cuerpo, mente y espíritu. El yoga tiene diferentes categorías, por así decirlo, que se acoplan o se practican dependiendo las necesidades y personalidad de cada persona⁴⁷.

Pilates

El Pilates es un método de ejercitación cuya finalidad es ejercitar el cuerpo y la mente, mediante una práctica controlada y coordinada. Forma parte del grupo de ejercicios anaeróbicos (fuerza). Con la práctica regular de este método se le dará mejor forma al cuerpo, se recuperará la vitalidad y energía. Se trata de tener el cuerpo bajo total control mental. Se considera como un entrenamiento de arte curativa. Su objetivo es reforzar la musculatura y aumentar el control, fuerza y flexibilidad del cuerpo⁴⁸.

Biodanza

Conocimiento a través del movimiento. Es la expresión del hombre con el universo. Plantea un nuevo modo de vivir, de renovación orgánica, reeducación afectiva y reaprendizaje de las funciones orgánicas de la vida. A través de la música, el baile y de ejercicios específicos permite la conexión con uno mismo y los demás⁴⁹.

47 Satyananda Saraswati, Swami. Asana Pranayama Mudra Bandha. 4ª edición. Nueva Delhi: Yoga Publications Trust, 2008. P 544.

48 PILATES, Joseph. Your Health. Primera publicación en 1934. ISBN 13: 978-0-9614937-8-3

49 TORO, Rolando. Biodanza. 1ª edición, Santiago: Editor Cuarto Propio, 2007. P 303.

Entrenamiento Autógeno

El entrenamiento Autógeno es una técnica de concentración pasiva de sensaciones físicas. Es utilizado principalmente para aliviar diversos trastornos, sin embargo, sus efectos después de realizado, van ligados al bienestar general de la persona⁵⁰.

Meditación

La meditación entrena a la mente haciéndola estable y elevada. Es el contacto con el ser interior que permite ser consciente del alma, que hace posible el contacto y la comunicación con el alma suprema, fuente de todas las cualidades. Proceso de pensamientos para ir equilibrando las emociones y lograr una armonía duradera mediante la concentración y recogimiento mental y espiritual⁵¹.

50 GONZÁLES DE RIVERA, J.L. Del Entrenamiento Autógeno de Schultz a la Psicoterapia Autógena de Luthe. En: Psiquis. 1982; 3 (1) p 16-21.

51 PIETRO, José. Psicología de la Meditación, La Psique Volviendo a Casa. En: base de datos en línea. No. 33 (Junio, 2007); (citado en 01 de abril de 2017) Disponible en <http://www.cop.es/infocop/vernumero.asp?id=1479>

En conclusión, la palabra bienestar es un término bastante amplio, con muchas perspectivas a investigar; A pesar de que el bienestar sea subjetivo, dependiendo la cultura y el contexto, existes diferentes situaciones que son por decirlo de alguna manera, colectivas a la hora de generar bienestar, como por ejemplo la percepción de diversos elementos en los espacios, o la teoría del PERMA que son los 5 factores de manera general, la percepción y experiencia de cada individuo, de acuerdo a sus conocimientos y costumbres, son lo que hacen del bienestar un término subjetivo.

En el proyecto, el bienestar está orientado hacía un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu, se podría reafirmar que es un bienestar subjetivo, ya que la manera en que cada persona lo alcance, es única y diferente.

Este bienestar está enfocado en mantener un buen estado de salud física, mental y emocional a través de la actividad física, de acuerdo a los beneficios mencionados anteriormente.

Sería entonces el Bienestar como experiencia y como resultado, el bienestar con enfoque hedonista y eudamónico.

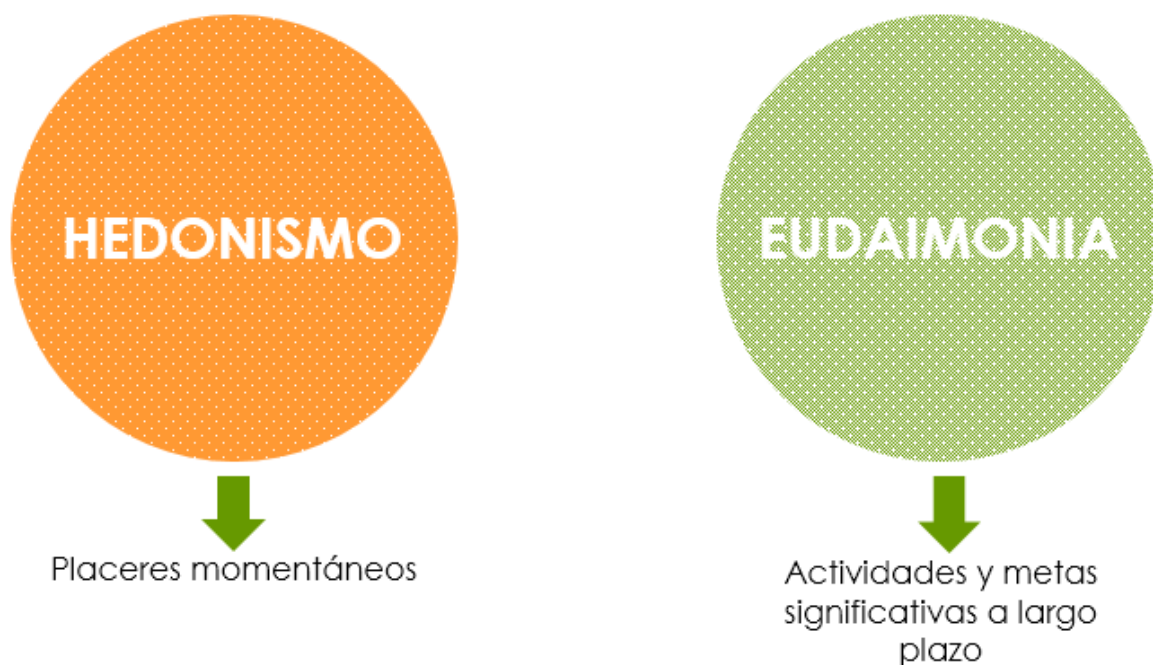


Imagen 6. Perspectivas del bienestar. Autoría propia.

12. MARCO CONCEPTUAL

12.1 DISEÑO DE INFORMACIÓN

El diseño de información es una recopilación gráfica de los conceptos principales del proyecto, para hacer más comprensible sus relaciones y temas.

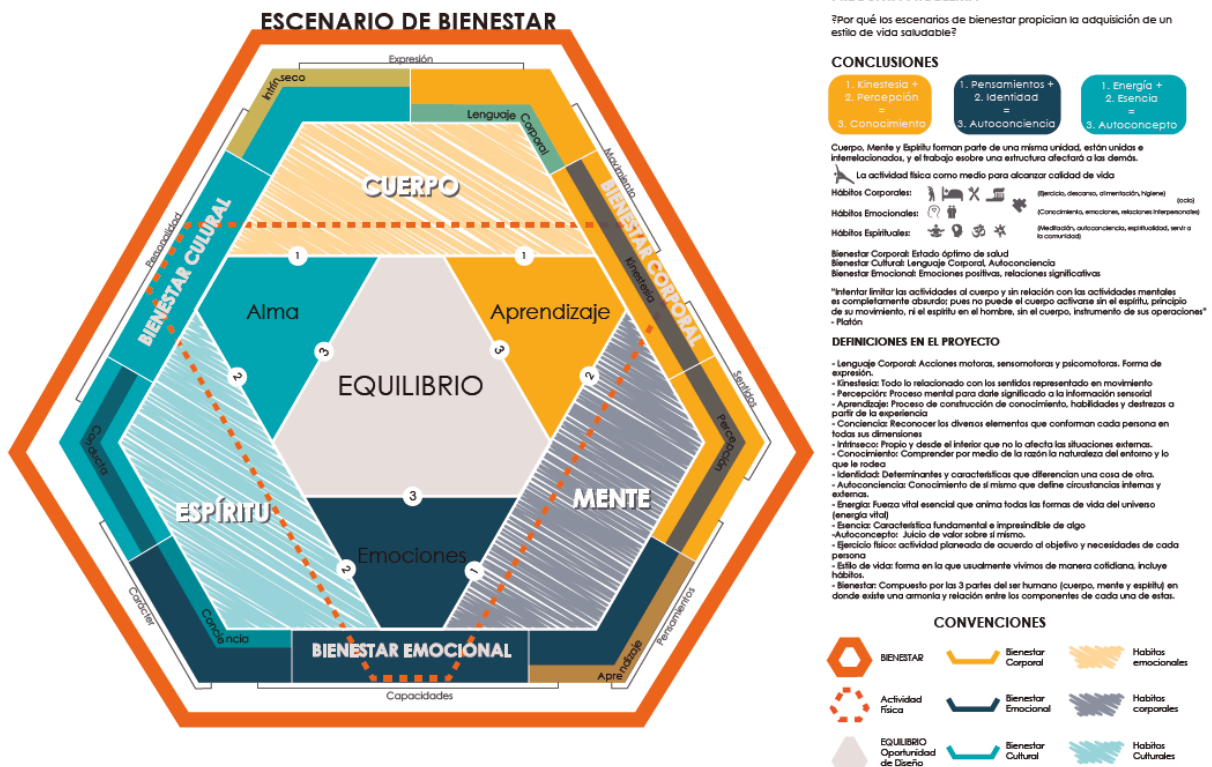


Imagen 7. Diseño de Información. Autoría Propia.

12.2 CARACTERIZACIÓN DE GRUPO HUMANO

En la caracterización de grupo humano se puede observar los diferentes tipos de personas que asistirían al lugar de acuerdo a su perfil, y las actividades que mejor se acomodan a sus necesidades.

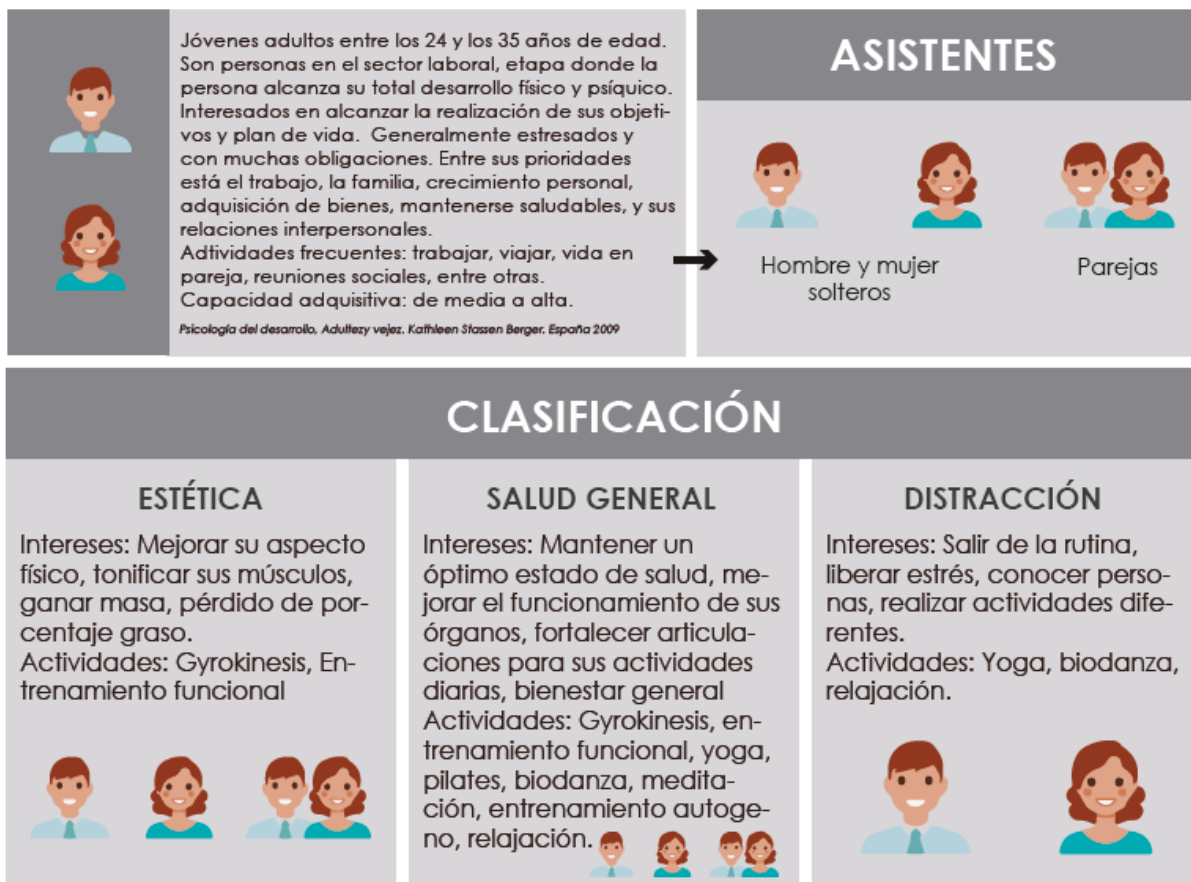


Imagen 8. Caracterización de grupo humano. Autoría Propia.

12.3 MATRIZ DE CASOS DE ESTUDIO

La siguiente matriz de casos de estudio es una categorización de proyectos o lugares existentes que prestan algunos servicios con los que el proyecto contará, en esta se analizan y califican ciertos criterios que son importantes para la realización del proyecto.

NACIONALES			INTERNACIONALES	
Bodytech 	Centro Médico Deportivo MET 	Elena del Mar 	Gold's Gym 	Sports Medicine and Performance Center 
<p>Bodytech con 17 años es la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. Su propósito: mejorar la calidad de vida de la comunidad a través de la prevención y el efecto físico. Es un centro médico deportivo con más de 31 años en Bogotá. La ciudad es importante de gimnasios en Colombia. Creado por Nicolás Lopera y su esposa Aysel como un proyecto de grado en un</p>	<p>Es un grupo de profesionales con experiencia en el área de la salud y la prevención. La actividad física y el efecto preventivo deportivo, fortalecimiento en equipo y en la salud. Es un centro médico deportivo que brinda el servicio mejorando la calidad de vida. 30 años de experiencia en el campo deportivo mejorando la calidad de vida. El objetivo fundamental es el mejoramiento integral de la salud física y mental. El servicio se presta en la ciudad de Bogotá. Creado por Nicolás Lopera y su esposa Aysel como un proyecto de grado en un</p>	<p>El Centro deportivo Elena del Mar fue fundado en 1988. Con una premisa basada en los valores de la salud física y mental. El propósito es promover un efecto preventivo deportivo, fortalecimiento en equipo y en la salud. Es un centro médico deportivo que brinda el servicio mejorando la calidad de vida. 30 años de experiencia en el campo deportivo mejorando la calidad de vida. El objetivo fundamental es el mejoramiento integral de la salud física y mental. El servicio se presta en la ciudad de Bogotá. Creado por Nicolás Lopera y su esposa Aysel como un proyecto de grado en un</p>	<p>Gold's Gym ha sido la administración el centro desde 1985. Fue entonces que se creó la primera franquicia de Gold's Gym en Colombia. El propósito es promover un efecto preventivo deportivo, fortalecimiento en equipo y en la salud. Es un centro médico deportivo que brinda el servicio mejorando la calidad de vida. 30 años de experiencia en el campo deportivo mejorando la calidad de vida. El objetivo fundamental es el mejoramiento integral de la salud física y mental. El servicio se presta en la ciudad de Bogotá. Creado por Nicolás Lopera y su esposa Aysel como un proyecto de grado en un</p>	<p>Sports Medicine and Performance Center es un centro médico deportivo que brinda el servicio mejorando la calidad de vida. 30 años de experiencia en el campo deportivo mejorando la calidad de vida. El objetivo fundamental es el mejoramiento integral de la salud física y mental. El servicio se presta en la ciudad de Bogotá. Creado por Nicolás Lopera y su esposa Aysel como un proyecto de grado en un</p>

CRITERIOS A EVALUAR: Bienestar Corporal, Bienestar Cultural, Bienestar Emocional, Zonas verdes, Somática y Diagnóstico Médico; entre Bajo, Medio y Alto.



	Bodytech	Centro Médico Deportivo MET	Bená del Mar	Gold's Gym	Sports Medicine and Performance Center	Namán Retreat	CONCLUSIONES
Bienestar Corporal	 Alto enfoque en el desarrollo del cuerpo. B M A	 Alto enfoque en el desarrollo del cuerpo. B M A	 Medio alto enfoque en el desarrollo del cuerpo. B M A	 Alto enfoque en el desarrollo del cuerpo. B M A	 Alto enfoque en el desarrollo del cuerpo. B M A	 Bajo-medio enfoque en el desarrollo del cuerpo. B M A	Todos estos espacios tienen como fuerte el ejercicio físico dentro de sus actividades y servicios. Es primordial el ejercicio para crear un bienestar en la persona.
Bienestar Emocional	 Bajo-medio enfoque en el desarrollo de los valores. B M A	 Medio enfoque en el desarrollo de los valores. B M A	 Bajo-medio enfoque en el desarrollo de los valores. B M A	 Bajo-medio enfoque en el desarrollo de los valores. B M A	 Alto enfoque en el desarrollo de los valores. B M A	 Bajo-medio enfoque en el desarrollo de los valores. B M A	Aunque estos lugares cuentan con espacios para clases grupales y cuentan con zonas sociales, su enfoque principal no es el aprendizaje, sino la solución y prevención de enfermedades.
Bienestar Cultural	 Bajo enfoque en el desarrollo del ser de los usuarios. B M A	 Bajo-medio enfoque en el desarrollo del ser de los usuarios. B M A	 Medio enfoque en el desarrollo del ser de los usuarios. B M A	 Medio enfoque en el desarrollo del ser de los usuarios. B M A	 Bajo-medio enfoque en el desarrollo del ser de los usuarios. B M A	 Alto enfoque en el desarrollo del ser de los usuarios. B M A	El bienestar cultural es otorgado al desarrollo del usuario y a generar una conciencia de estilo de vida saludable de los lugares mencionados, únicamente Sport Medicine and Performance Center y Namán Retreat trabajan en cierta medida.
Zonas Verdes	 Bajo ambiente con zonas verdes. B M A	 Bajo-medio ambiente con zonas verdes. B M A	 Bajo ambiente con zonas verdes. B M A	 Bajo ambiente con zonas verdes. B M A	 Bajo ambiente con zonas verdes. B M A	 Alto ambiente con zonas verdes. B M A	Los lugares presentados cuentan con zona verde en sus instalaciones, ni cerca o estas zonas podrían realizar actividades exteriores como parte de sus servicios. Únicamente Namán Retreat cuenta con gran cantidad de zonas verdes ya que es un lugar para vacacionar.
Somática	 Bajo-medio enfoque en la conciencia corporal. B M A	 Medio-medio enfoque en la conciencia corporal. B M A	 Bajo-medio enfoque en la conciencia corporal. B M A	 Medio-medio enfoque en la conciencia corporal. B M A	 Medio-medio enfoque en la conciencia corporal. B M A	 Medio-alto enfoque en la conciencia corporal. B M A	Todos los lugares deberían tener como base la somática para lograr los objetivos que proponen. Sin embargo, solo Sport Medicine and Performance Center, Namán Retreat y MET, consideran la conciencia corporal como parte de sus programas físicos y psicológicos.
Dignóstico Médico	 Bajo enfoque en el diagnóstico médico. B M A	 Bajo-medio enfoque en el diagnóstico médico. B M A	 Bajo-medio enfoque en el diagnóstico médico. B M A	 Alto enfoque en el diagnóstico médico. B M A	 Alto enfoque en el diagnóstico médico. B M A	 Bajo-medio enfoque en el diagnóstico médico. B M A	Namán Retreat es el único lugar que no cuenta con diagnóstico médico ya que es un espacio para relajación y no para el ejercicio físico como tal. Y aunque los demás lugares cuentan con este servicio, debería tenerse un poco más de énfasis en este.
Conclusión	De acuerdo a los criterios evaluados en cada caso de estudio, se ve que todas pretenden prestar servicios para el bienestar de las personas, sin embargo, su principal enfoque es el desarrollo corporal en el ejercicio físico, estos lugares no cuentan como tal con especialistas integrados para trabajar también en el aspecto intelectual y emocional de las personas. Tampoco tienen como enfoque que los usuarios sean conscientes de su cuerpo a fin de mejorar y conocer lo que cada persona requiere. Al igual que ninguno (pero Namán Retreat) cuenta con zonas verdes que permitan la conexión con la naturaleza para generar bienestar.						

Imagen 9. Matriz de casos de estudio. Autoría propia.

12.4 PARTITURA DE INTERACCIÓN

Las siguientes partituras de interacción representan la dinámica actual de un gimnasio (Imagen 4) y la siguiente, representa la dinámica que se generará en Espacio que tendrá lugar para este proyecto.

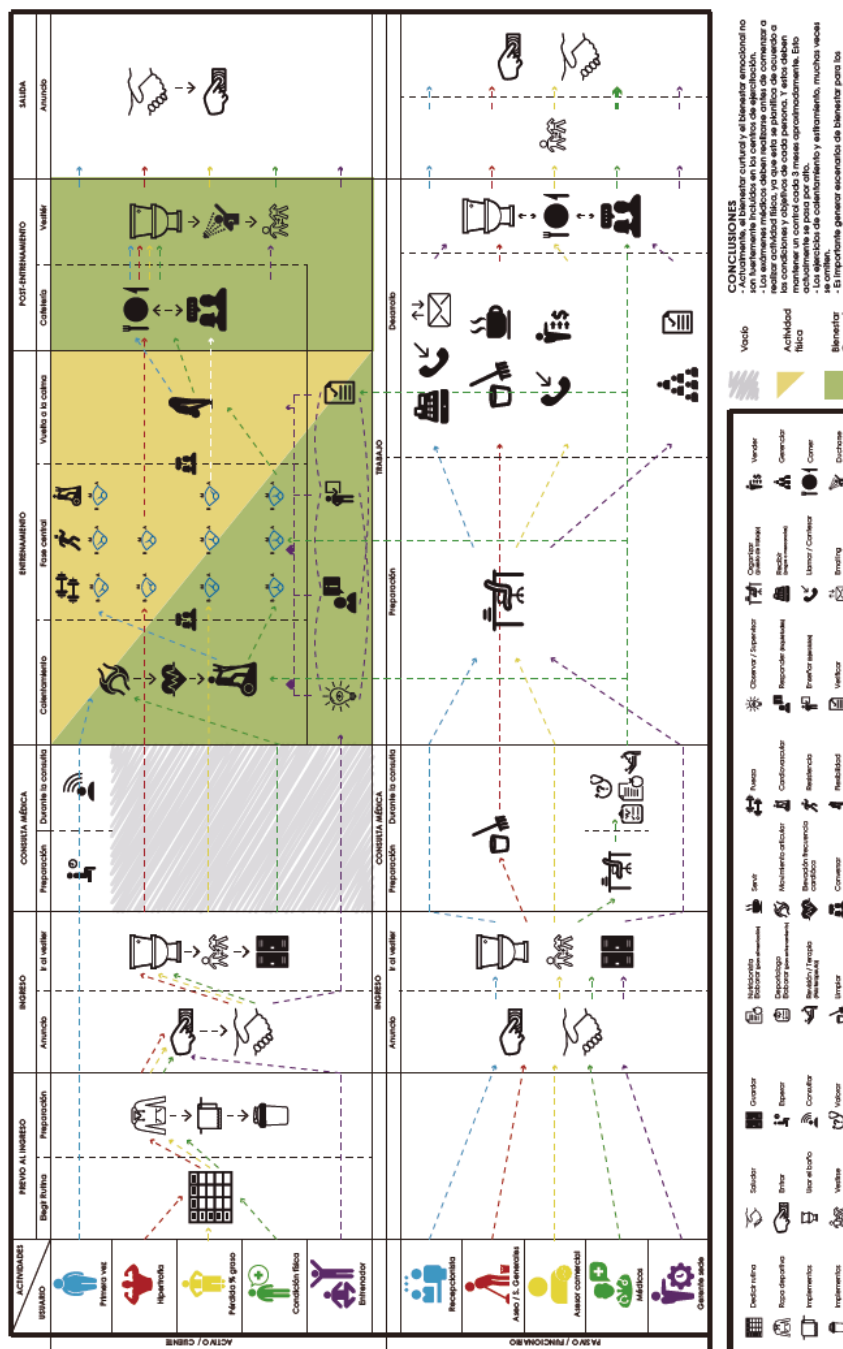


Imagen 10. Partitura de interacción actual. Autoría Propia

En la siguiente partitura de interacción, se evidencia, aparte de las actividades, la zonificación o especificidad que tendrá cada una de ellas de acuerdo a los enfoques del proyecto (bienestar corporal, bienestar emocional y bienestar cultural)

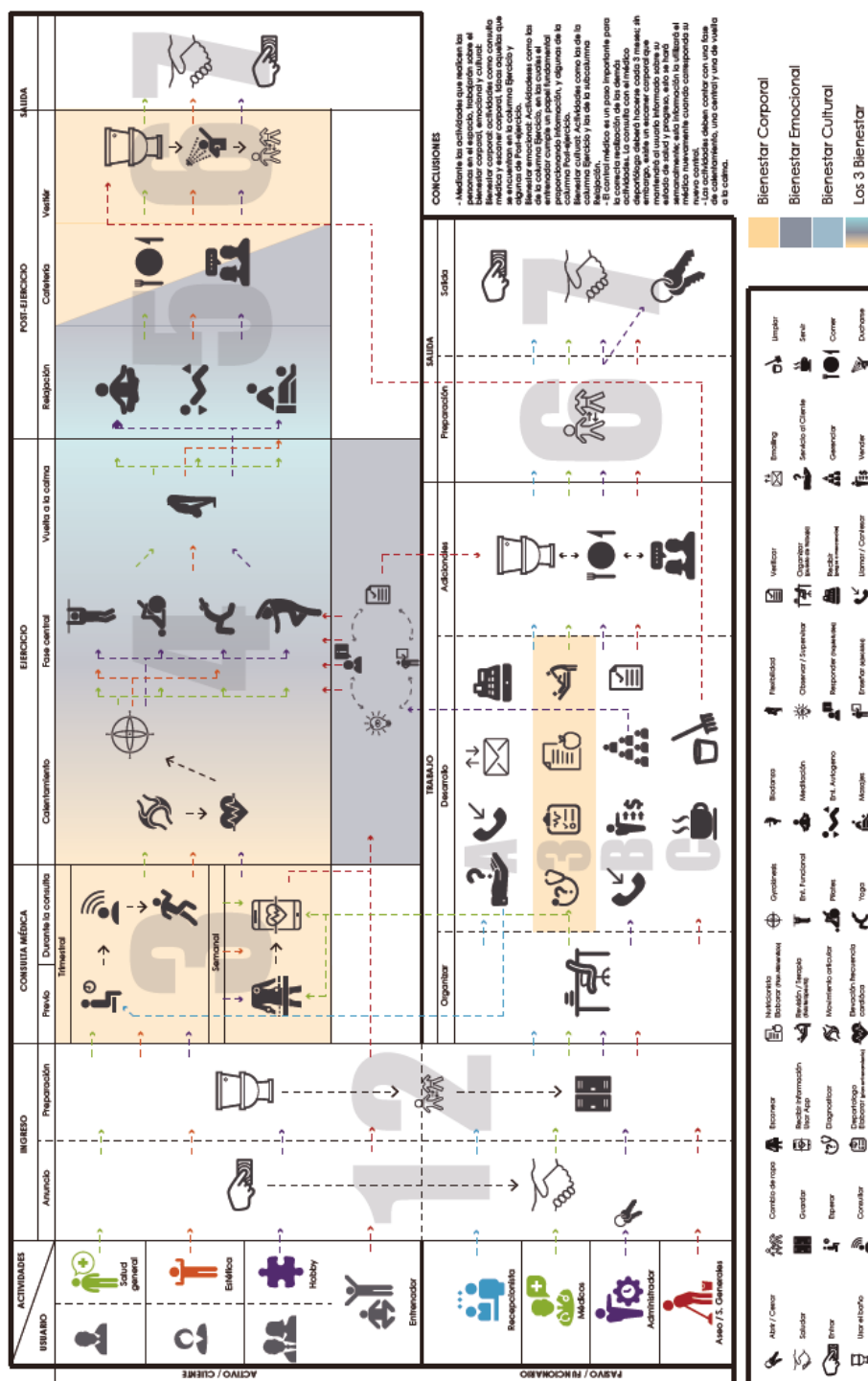


Imagen 11. Partitura de interacción del proyecto. Autoría propia.

12.5 DELIMITACIÓN ESPACIAL

Un espacio deportivo es un recinto o construcción provista de los medios necesarios para el aprendizaje, la práctica y la competición de uno o más deportes.

Como taxonomía se encuentran entonces espacios deportivos, y cómo tipología existen: Instalaciones deportivas por continente, instalaciones deportivas por evento, instalaciones deportivas por localidad, instalaciones deportivas por país, Centros de Alto Rendimiento, Centros de snowboard, Circuitos de carreras, Complejos deportivos, Estaciones de esquí, Estadios, Clubes y campos de golf, Hipódromos, Velódromos, Piscinas, Pistas de pruebas de vehículos, Campos de béisbol, Canchas de Tenis, Gimnasios, Palestras, Pistas de hielo, Pistas de atletismo, Polideportivos.

En Bogotá existen las siguientes: Arena (2017), Hipódromo de los Andes (1978), Velódromo Luis Carlos Galán, Hipódromo de Techo (1994), Complejo Acuático Simón Bolívar (2005), Unidad Deportiva el Salitre, Estadio Nemecio Camacho el Camín, Palacio de los Deportes, PRD, Centro de Alto Rendimiento, entre los más conocidos; Sin embargo, Bogotá Cuenta con más de 25 parques zonales, sin contar los “parques de barrio”. Adicionalmente Bogotá cuenta con cerca de 1.500 gimnasios interiores en funcionamiento.

Gimnasio es un recinto cerrado con varias máquinas que permiten la práctica del ejercicio físico.

Así que se tomará a los gimnasios como otra taxonomía, y en su tipología están los a.) Gimnasios tradicionales, que son recintos con máquinas para el entrenamiento físico y cuentan con zona cardiovascular, zona de clases grupales, sala de musculación que a su vez se divide en pesos libres y máquinas de polea. Enfocado a mejorar tanto el estado de salud como el físico de las personas, por tal razón cuenta con tanta variedad de máquinas que permiten el trabajar cada músculo en específico aisladamente dando un aspecto físico más estético. b.) Gimnasios funcionales, que son espacios para el entrenamiento físico para mejorar la condición cardiovascular, flexibilidad, y fuerza con el fin de mejorar el desempeño cotidiano de las personas y prevenir lesiones; Se diferencia por ser un espacio abierto sin zonificación determinada compuesto por artículos deportivos tales como TRX, anillos, rip60 y bosu en los de suspensión; como pesas están los kettlebells, multiestación, discos olímpicos y otros; también balones

medicinales, terabands, teratubos, colchonetas, steps, entre otros. etc.) Gimnasio Crossfit, cuenta con un sistema de acondicionamiento físico basado en ejercicios constantemente variados, con movimientos funcionales, ejecutados a alta intensidad. Compuesto por elementos funcionales y máquinas, enfocado en desarrollar fuerza, presentando casos de lesiones. d.) Gimnasios de Electroestimulación, basado en un entrenamiento muscular por estimulaciones eléctricas a un músculo específico; son entrenamientos de 20 minutos, máximo dos sesiones por semana. Estos espacios cuentan con zonas amplias y sus máquinas de electroestimulación, algunos tienen salas de entrenamiento funcional para que las personas se ejerciten el resto de días de la semana.

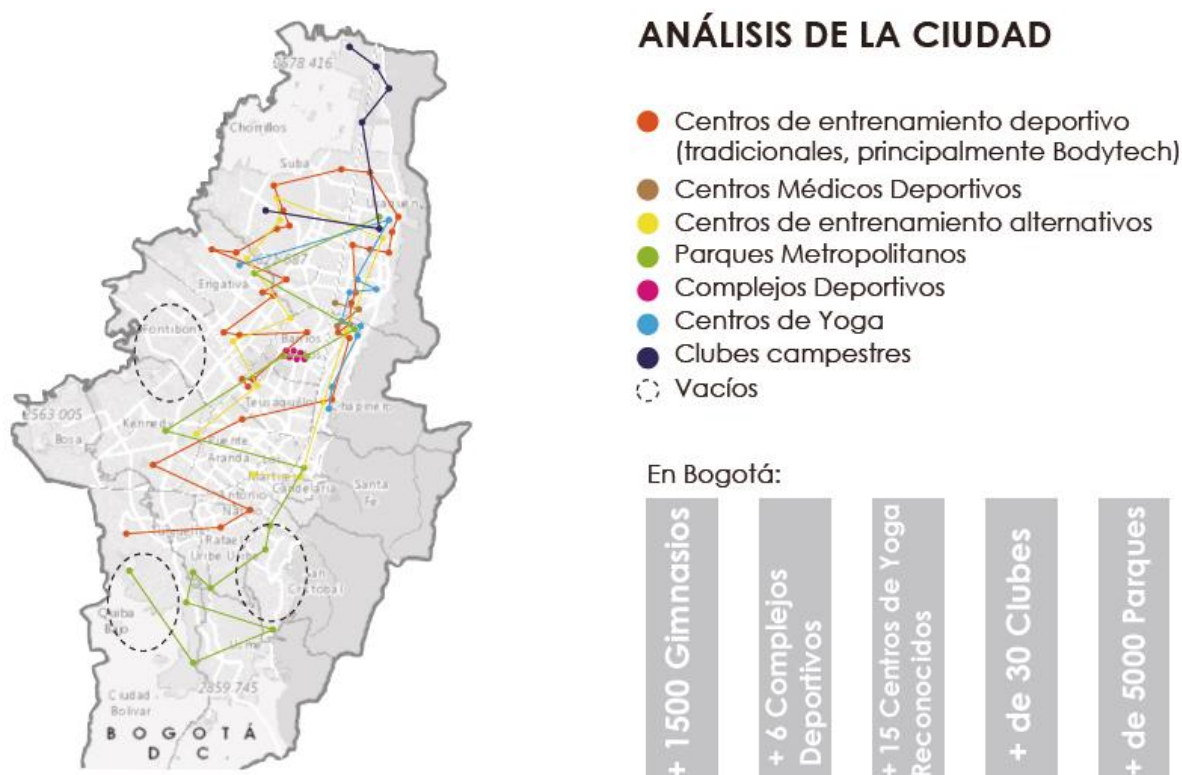


Imagen 12. Análisis de la ciudad. Autoría propia.

Este proyecto tiene características de las taxonomías mencionadas anteriormente, pero no se define como ninguno de ellos. Para la adecuada composición y elección del lugar donde estará situado el espacio, se realizó un estudio en el mapa de Bogotá donde se ubicaron los gimnasios de las cadenas reconocidas (Bodytech, Hard Body, Spinning Center, Smart Fit, Be

Smart y TecFit); Complejos deportivos (CUR Centro Urbano de Recreación, El Cubo de Colsubsidio, Complejo Acuático Simón Bolívar, PRD Parque Recreo Deportivo el Salitre, UDS Unidad Deportiva el Salitre, Palacio de los Deportes, Centro de Alto Rendimiento CAR, Estadio Nemesio Camacho el Campín, Estadio Metropolitano de Techo; Parques metropolitanos y algunos zonales. Clubes deportivos y campestres; centros de yoga; centros médicos deportivos y centros de estética. Ver imagen.

Este análisis arrojó las siguientes conclusiones:

- Las localidades de Usaquén, Chapinero, Barrios Unidos, Suba y Fontibón son en las que más se encuentran las principales cadenas de gimnasios de la ciudad, al igual que centros médicos deportivos, de estética y de yoga más reconocidos.
- La cadena de gimnasios Bodytech trata de llegar a casi todas las localidades de la ciudad, separando sus planes por los sectores de sus sedes. Generalmente están ubicados en vías principales (Carrera 30, Carrera 68, Calle 80, Autopista Norte, etc.) y en los centros comerciales más conocidos en la ciudad (Centro Mayor, Hayuelos, Floresta, Titán Plaza, Gran Estación, Parque la Colina), sin embargo, la mayoría de sus sedes están ubicadas al norte de la ciudad.
- Las demás cadenas de gimnasios cuentan con sus sedes muy cercanas a algunas de Bodytech.
- Los complejos deportivos están ubicados a los alrededores del Parque Simón Bolívar.
- Los parques metropolitanos y zonales están distribuidos por toda la ciudad (una gran parte de estos parques son utilizados como “sede” de escuelas de formación deportiva), pero se ven más al sur de la ciudad.
- Clubes campestres y deportivos y centros de yoga se encuentran ubicados en sectores de altos ingresos económicos.
- Se notan considerables vacíos en la ciudad en cuanto a escenarios dispuestos al bienestar de las personas en zonas como Castilla, alrededores del aeropuerto, centro de la ciudad.
- Algunos de los sitios de más interés y turísticos en la ciudad de Bogotá son: Cerro de Monserrate, Teatro Mayor Julio Mario Santodomingo, la Candelaria, Zona G Bogotá, Plaza de Bolívar, Torre Colpatria, Iglesia Lourdes, Universidad Nacional de Colombia, Biblioteca Nacional, Carrera 7ª peatonal, Plaza de Toros Santamaría, Centro Internacional, Av. El Dorado, Eje Ambiental, Parque de la Independencia, Parque Nacional, Iglesia la Porciúncula, Universidad de los Andes, Centro de

Memoria y Reconciliación, Torres del Parque, Coliseo Cubierto el Campín, el Jardín Botánico, Parque Simón Bolívar, entre otros.

Como se observa en estas conclusiones, muchos de los lugares de interés económico, de recreación y turísticos se encuentran en la localidad de Santa Fe.

HITOS URBANOS



Museo Nacional



Museo Planetario
Distrital



Torres del Parque



Plaza de Toros
Santamaría



Parque de la
Independencia



Hotel Tequendama



Parque Central Bavaria

Imagen13. Hitos Urbanos. Autoría propia.

La localidad de Santa Fe se ubica en el centro de la ciudad; Limita al norte con la localidad de Chapinero en la Avenida 39, al sur con la localidad de San Cristóbal en la Calle 1ª, al oriente con los Cerros Orientales y al occidente con las localidades de los Mártires y Teusaquillo en la Avenida Caracas. Se encuentra subdividida en 5 UPZ: Lourdes, Las Nieves, Sagrado Corazón, Las Cruces y La Macarena. Esta localidad se identifica por tener usos principalmente comercial, oficinas y residencial.

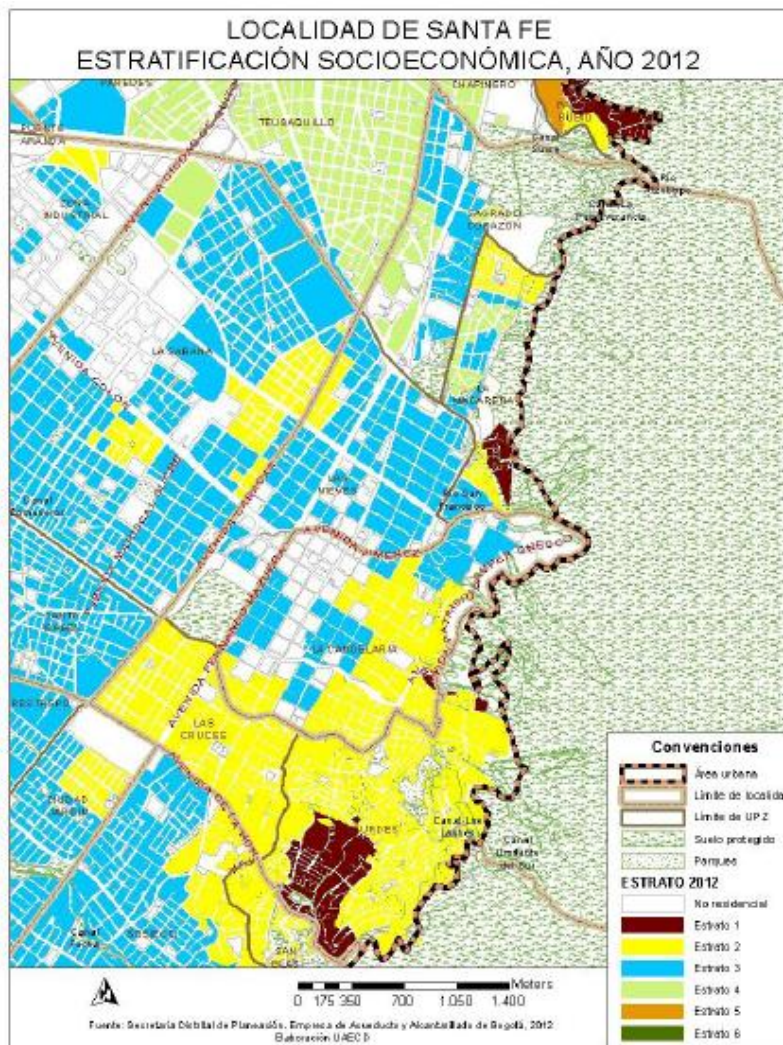


Imagen 14. Estratificación socioeconómica Localidad Santa Fé. Alcaldía Mayor de Bogotá.

La UPZ Sagrado Corazón es la que cuenta en su mayoría con estratos 3 y 4, en ésta se encuentran muchos de los sitios de interés mencionados anteriormente; cuenta con universidades, centros de negocios, parques y museos, lo que hace que sea propicia para el emplazamiento del proyecto.

La UPZ 91 Sagrado Corazón cuenta con más de 14.000 unidades de uso, de las cuales predomina vivienda (24%), comercial (12%), oficinas (40%) y hoteles (5%). Se categoriza esta UPZ como de tipo 7, comercial, por ser un sector del centro metropolitano donde el uso en su mayoría está destinado a las actividades económicas terciarias de intercambio de bienes y servicios.



Imagen 15. Usos predominantes UPZ Sagrado Corazón 2012. Alcaldía Mayor de Bogotá.

Se caracteriza por ser de estrato 3, sin embargo, de la localidad de Santa Fe es la que cuenta con más predios de estrato 4.⁵²

De acuerdo a la información anterior de la localidad y UPZ escogida, se plantearon ciertas las siguientes características con las que debía contar el lugar: contar con importantes vías de acceso, gran flujo de personas, grandes zonas verdes, hitos urbanos y turísticos y diversidad de usos.

52 OBSERVATORIO TÉCNICO CATASTRAL. Dinámica de la Construcción por Usos Localidad Santa Fe. M. Cogua y C. Orjuela. 2014.



Imagen 16. Vías de acceso. Autoría propia.

Después de tener esto claro se inició la búsqueda del lugar, y se encontró un local en arriendo en el Parque Central Bavaria, el cual cuenta con todas las características mencionadas anteriormente.

Adicionalmente, la elección de realizar el emplazamiento en el centro está fundamentada en los planes por parte del estado que tienen en el centro, así como nuevos proyectos a realizar, uno de ellos es el plan del Centro Ampliado que busca modernizar la ciudad enfocando la mayor parte de la actividad económica de la ciudad en el centro y a sus alrededores vivienda,

esto ayudaría a mejorar los desplazamientos de los trabajadores y proponer una ciudad cómo Nueva York, París, Barcelona, entre otras.⁵³

norte de la
4 en los
uales
teles.

BARRIO SAMPER
PARQUE CENTRAL BAVARIA

IUSC: 008108



- Grandes zonas verdes
- Importantes vías de acceso
- Hitos urbanos y turísticos
- Gran flujo de personas
- Diversidad de usos



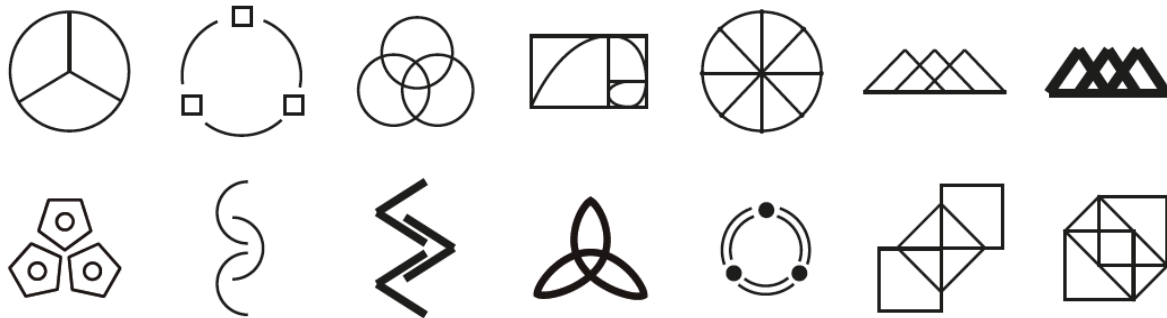
Imagen 17. Emplazamiento. Autoría propia.

⁵³ ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ. El Plan Urbano del Centro Ampliado de Bogotá. 2014.

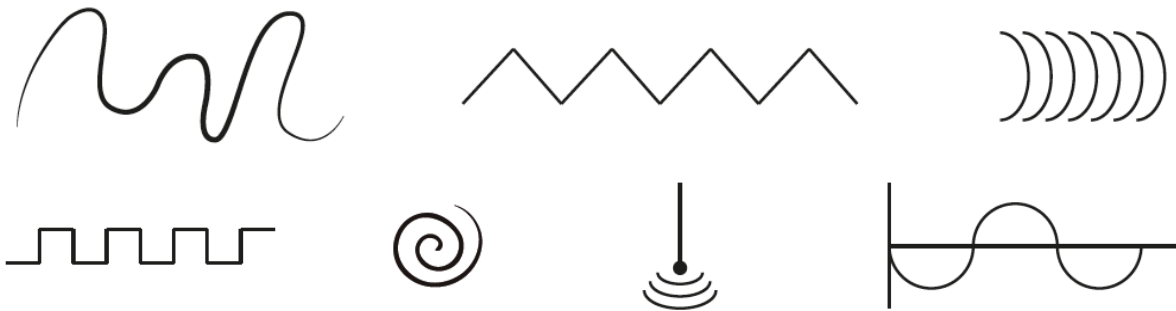
12.6 VARIABLES DE DISEÑO

El proceso de llevar los conceptos trabajados a una forma 2D, y llegar a un ideograma, lo convierte en una variable de diseño. A continuación las variables del proyecto y sus respectivos ideogramas.

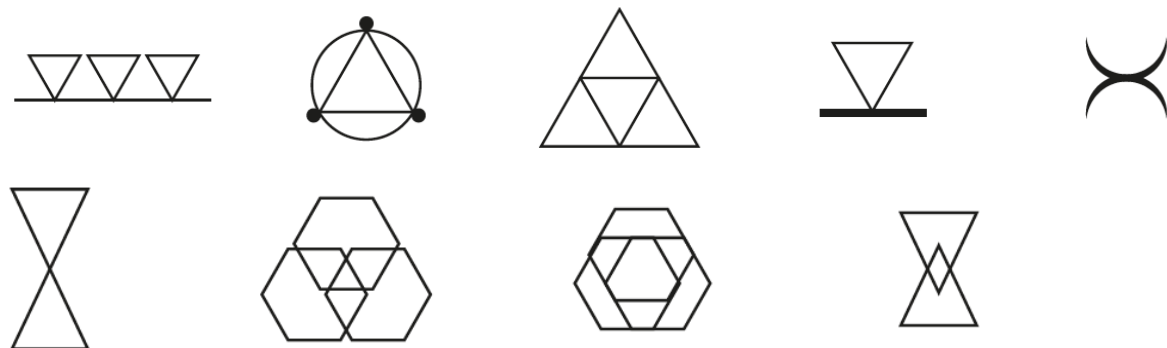
- Bienestar



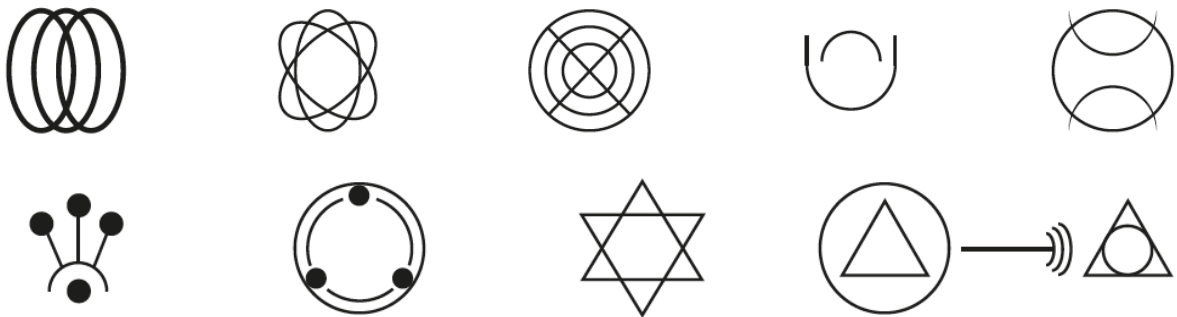
- Movimiento



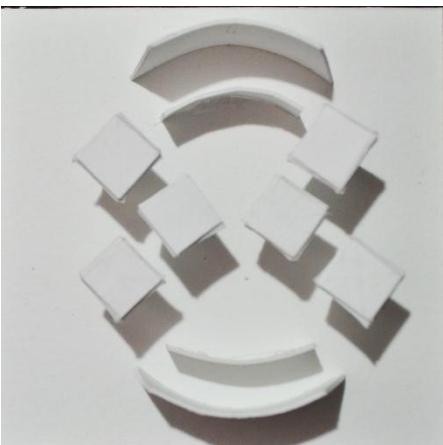
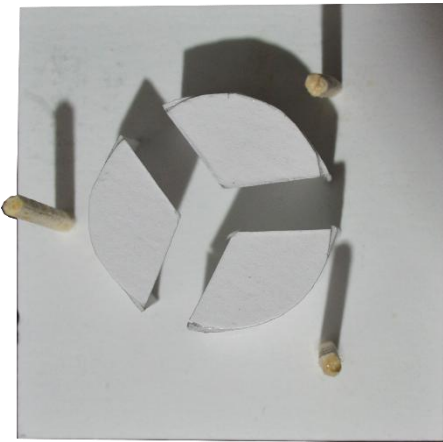
- Equilibrio

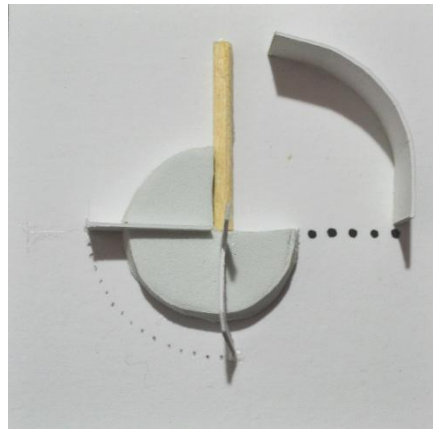
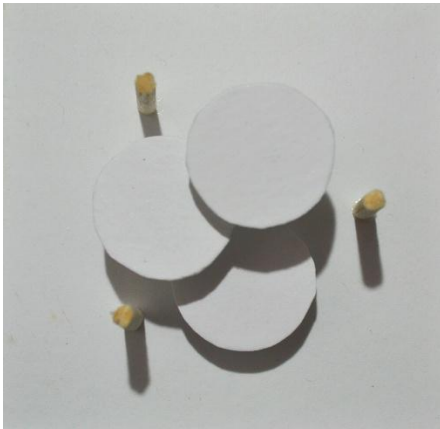


- Anatomía



AGRUPACIONES:





Todas las fotografías anteriores son de autoría propia

12.7 ESQUEMAS BÁSICOS

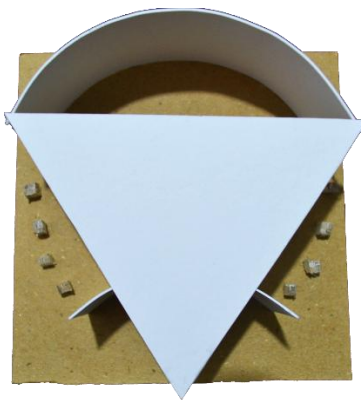
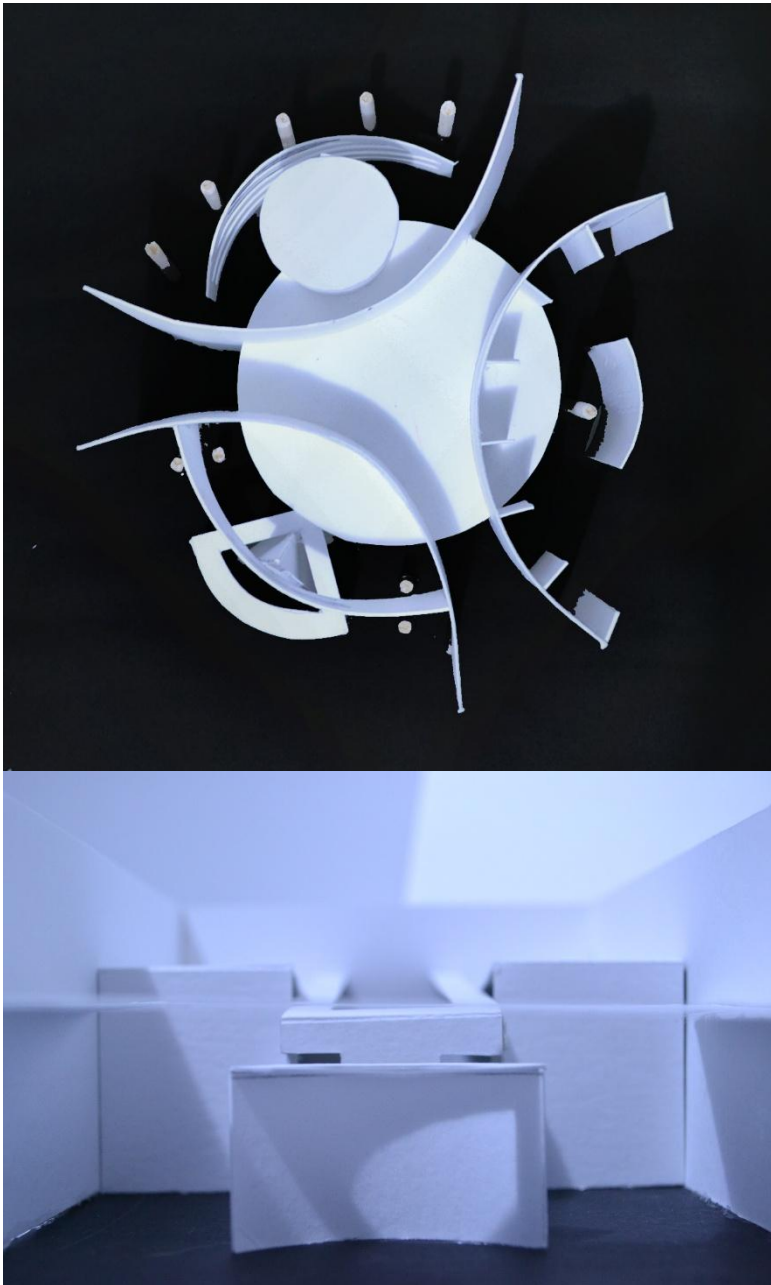


Imagen 18. Esquemas básicos. Autoría propia.



Esquemas Espaciales.

La forma central representa el equilibrio que debe existir entre las tres dimensiones del ser humano, las cuales a su vez representan los tres tipos de bienestar (corporal, emocional y cultural). Cada uno se compone por diferentes elementos. El corporal representa el cuerpo físico que recibe información del exterior mediante los sentidos. El emocional representa las capacidades y conocimientos que se exteriorizan a través del cuerpo. El espiritual representa el sentido de autoconciencia que permite conocerse a sí mismo para poder expresarse. En últimas es la unión entre SENTIR, PENSAR y ACTUAR.

Imágenes 19 y 20. Esquemas espaciales. Autoría propia

10.8. MATRIZ DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	ACTIVIDADES	QUE SEY	COMO	TIEMPO	APARATO	RECURSOS
Gymnastics	Usuario 1, 2 y 3	Es un método para entrenar la mente y el cuerpo. Todo lo esencial del movimiento, conocimiento profundamente de las respiración, basado en los 7 movimientos de la columna vertebral, ojos, espalda, derecha, izquierda y diestra.	Proceso pedagógico de movimiento de las articulaciones de manera natural de un movimiento sobre todo el cuerpo, armonizado, todo y cada en su lugar de que para esto se recorren, cuando con una representación mental del funcionamiento de las musculaturas, donde permite a las personas desarrollar los ejercicios, primero guiados y luego de forma autónoma (Proceso de aprendizaje)	30 - 90 min		Mejora general del cuerpo, respiración positiva, fortalecimiento de la columna y las articulaciones, incremento de coordinación neuromuscular, mayor flexibilidad. Aprendizaje de la capacidad de movimiento de cada persona.
Entrenamiento o Funcional	Usuario 1, 2 y 3	El entrenamiento funcional es un entrenamiento que involucra todo el cuerpo y pretende mejorar la fuerza y el acondicionamiento físico del cuerpo, involucrando todos los aspectos del movimiento humano, lo que permite que la persona tenga un mejor desenvolvimiento en sus labores y actividades cotidianas. Puede aplicarse para cualquier persona, incluyendo desde los rehabilitados y	Ejercicios específicos con el propio peso o con ciertos elementos para mejorar paso o dificultad al ejercicio. Los ejercicios abarcan la elasticidad de todos los grupos musculares: piernas, torso, brazos y hombros, pecho y espalda. Guiados inicialmente por el entrenador y luego de forma autónoma (Proceso de aprendizaje)	30 - 60 min		Mejorar el tono muscular, prevenir lesiones, mejorar rendimiento del cuerpo en la cotidianidad. Las personas aprenden la forma más eficiente para realizar sus actividades diarias, optimizar posturas más sanas para la columna y demás partes del cuerpo.
Yoga	Usuario 2 y 3	Yoga es el arte de vivir bien, incorporando en la vida diaria. Tiene efectos en el cuerpo, la mente y el espíritu. La palabra yoga significa "unión" o "unidad", que tiene relación de la unión del hombre con el universo. En un sentido físico, el yoga es el balance armónico entre el cuerpo, la mente y las emociones, que se da mediante la regulación de posturas y respiraciones específicas	Clases grupales guiadas por un instructor de yoga, quien explica, interactúa y verifica la realización de los ejercicios.	30 - 90 min		Mejorar la fuerza muscular, prevenir lesiones, mejorar rendimiento del cuerpo en la cotidianidad. Las personas aprenden la forma más eficiente para realizar sus actividades diarias, optimizar posturas más sanas para la columna y demás partes del cuerpo.
Fitness	Usuario 1, 2 y 3	Práctica de ejercitar el cuerpo y la mente, mediante un ejercicio controlado y controlado, forma parte del ejercicio aeróbico y cardiovascular. Con la práctica regular de este método se le da mayor fuerza al cuerpo, se mejoran los hábitos de vida, se mejora la salud y se mejora la condición física. Se considera como un tipo de control mental de condición como un	Ejercicio físico que involucra la concentración y la conciencia para la correcta ejecución de cada uno. Guiado por un entrenador a fin de aprender a moverse conscientemente.	30 - 60 min		Aumento de la concentración y el trabajo coordinado entre la mente y el cuerpo. Acondicionamiento físico general.
Biciclorza	Usuario 2 y 3	El ciclismo es un deporte de resistencia. En la bicicleta el hombre con el universo. Perteneciente a un modo de vida, de intervención cognitiva, fisiológica, psicológica y respiratoria de las actividades físicas de la vida. A través de la bicicleta se puede mejorar la salud y se mejora la condición física.	Clases grupales guiadas por un instructor de bicicleta que enseña los movimientos a realizar	30 - 45 min		Mejora del lenguaje corporal, expresión consistente de nuestras emociones.
Entrenamiento o Autógeno	Usuario 2 y 3	El entrenamiento autógeno es un método de concentración positivo que ayuda a mejorar la salud, psicológicamente para aliviar después de trabajar, con ligeros de bienestar general de la persona.	Usando ejercicios en grupos con participación individual. Consta de 6 ejercicios de relajación fisiológica: 1. Concentración positiva en la respiración del pecho y en la postura y postura, en el movimiento del corazón, en el sistema de la respiración, en el color de la piel y en la diversidad de la temperatura entre la mente y el cuerpo.	máximo 15 min		Autoaprendizaje y conciencia corporal, concentración positiva en cada parte del cuerpo, fortalecimiento de la salud y bienestar, mayor flexibilidad y mayor capacidad de concentración.
Meditación	Usuario 2 y 3	La meditación es un método de concentración que permite al individuo estar presente en el momento presente, sin preocuparse por el futuro o el pasado. Se trata de un estado de conciencia que permite al individuo estar presente en el momento presente, sin preocuparse por el futuro o el pasado.	Actividad realizada de manera individual generalmente, pero también se realizan clases para guiar la actividad, donde la persona permanece en completo calma. Puede realizarse sentado o acostado, la posición que le permita sentir más en concentración.	Indefinido / 30 min		Meditación para reducir el estrés y mejorar la salud. Aprender a estar presente en el momento presente, sin preocuparse por el futuro o el pasado. Se trata de un estado de conciencia que permite al individuo estar presente en el momento presente, sin preocuparse por el futuro o el pasado.
Relajación	Usuario 2 y 3	La relajación es un método de concentración que permite al individuo estar presente en el momento presente, sin preocuparse por el futuro o el pasado. Se trata de un estado de conciencia que permite al individuo estar presente en el momento presente, sin preocuparse por el futuro o el pasado.	Actividad realizada de manera individual generalmente, pero también se realizan clases para guiar la actividad, donde la persona permanece en completo calma. Puede realizarse sentado o acostado, la posición que le permita sentir más en concentración.	20 - 40 min		Mejora de la salud y bienestar, mayor flexibilidad y mayor capacidad de concentración.
Consultorio Médico	Usuario 1, 2 y 3	El consultorio médico es un espacio donde se brinda atención médica a los pacientes. Se trata de un espacio donde se brinda atención médica a los pacientes. Se trata de un espacio donde se brinda atención médica a los pacientes.	El consultorio médico es un espacio donde se brinda atención médica a los pacientes. Se trata de un espacio donde se brinda atención médica a los pacientes. Se trata de un espacio donde se brinda atención médica a los pacientes.	15 - 30 min.		Mejora de la salud y bienestar, mayor flexibilidad y mayor capacidad de concentración.
Económico corporal	Usuario 1, 2 y 3	El método corporal que genera información del método corporal de la persona, lo cual se transmite en su discurso móvil.	El método corporal que genera información del método corporal de la persona, lo cual se transmite en su discurso móvil.	5 min. Semanal		Mantenimiento de la salud y bienestar, mayor flexibilidad y mayor capacidad de concentración.







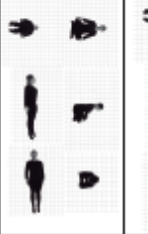






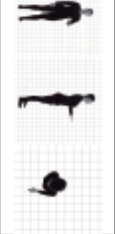
REQUISITOS	REQUISITOS	REQUISITOS	REQUISITOS	REQUISITOS	REQUISITOS
El espacio dispone diversos elementos que permiten realizar los movimientos básicos. Ventilación, pisos blandos y resistentes, iluminación general. Colores cálidos. Espacio de circulación	Intelectiva y Aprendizaje: En esta actividad la gimnasia es el factor primordial, ya que toda la información está llegando a través del cuerpo y los sentidos, para luego ser aprendida e interiorizada, involucrando el bienestar corporal y emocional.	Mayor área disponible. El sistema de mesas requiere un área por lo menos de 22m ² , y debe permitir la inclinación de un ángulo de 10°. El sistema giratorio requiere una superficie de apoyo de mínimo 1,1m x 0,4m, y los ejes de giro a una altura mínima de 65cm. El sistema de poleas debe permitir la modificación de altura desde 1,2m hasta 0,7m. Personal calificado.			Piso pavimente molido - Bieles en u - Barras calcáreas - Actuador hidráulico - Poleas desuperación - Replicas en moderno - Discos en aluminio - Barra vertical en moderna.
Espacio libre, pisos blandos y resistentes, iluminación general. Barras elásticas, fleps, kettlebells, colchonetas, tenabands, discos, barras, TDX.	Actividad física: En esta actividad, el objetivo principal es la realización de actividad física que contribuya al bienestar corporal de las personas.				Piso pavimente molido - Tableros pavimente prima - Barra superior en aluminio - Paneles de vidrio inteligente
Generalmente son clases en grupo, con espacio libre y utilización de colchonetas de yoga, ambientación musical. Pisos resistentes, iluminación difusa, colores fríos neutros.	Autoconocimiento: Esta actividad está dirigida para generar conciencia sobre sí mismos, conocerse desde el interior. Implica los 3 bienestar	Área mínima de 1,62 m ² por persona. Personal calificado. Piso con absorción de impacto	NO APLICABLE		Piso en corcho - Vidrio espejo - Cerramiento con logas - Replicas en moderno
Espacio libre. Pisos blandos y resistentes, iluminación general, colores fríos neutros. Pelotas de plásticos.	Intelectiva y Aprendizaje: En esta actividad la gimnasia es el factor primordial, ya que toda la información está llegando a través del cuerpo y los sentidos, para luego ser aprendida e interiorizada. El objetivo principal es el lenguaje corporal, la manera en que se expresan emociones y pensamientos en el cuerpo por medio de la danza. Intelectivo: En esta actividad la importancia es la autoinspección y el dominio que pueda ejercerse sobre sí mismos. Es autosugestivo. Trabaja el bienestar cultural. Autoconciencia: en esta actividad se requiere de una conducta y una relación íntima con sí mismo, donde la meditación es el medio para aprender de uno mismo, autoevaluarse y autoproyectarse. Indica al bienestar cultural.	Área mínima de 2,6m ² por módulo de meditación.			Laminas de polietileno - perfiles en aluminio - Topete modular
Espacio libre, sistema de sonido. Pisos resistentes, iluminación general, colores fríos neutros.	Importancia es la autoinspección y el dominio que pueda ejercerse sobre sí mismos. Es autosugestivo. Trabaja el bienestar cultural. Autoconciencia: en esta actividad se requiere de una conducta y una relación íntima con sí mismo, donde la meditación es el medio para aprender de uno mismo, autoevaluarse y autoproyectarse. Indica al bienestar cultural.		NO APLICABLE		Piso en corcho - Vidrio espejo - Cerramiento con logas - Replicas en moderno
Espacio íntimo, suelo blando, sistema de acústica y auriculares con cancelación de ruido, iluminación difusa y asientos cómodos.	Bienestar: entendido bienestar en esta actividad como reposo y recuperación, involucra el bienestar cultural y corporal.				Piso en corcho - Cerramiento en Drywall - Muebles en moderno.
Espacio íntimo, iluminación general, colores neutros. Camilla, sillas, televisor fijo para la presentación de la información. Mueble para guardar ciertos elementos médicos. Botiquín.	Capacidades: en esta actividad es necesario conocer las capacidades, aptitudes y actitudes de las personas para saber que actividades se acomoden mejor a sus necesidades	Personal calificado. Balanza y cinta métrica. Área mínima de 6m ²			Piso en corcho - Cerramiento en Drywall - Muebles en moderno.
De fácil acceso y visualización para incentivar su uso.	Autoconcepto y autocuidado: esta actividad completamente autónoma que motiva el autocuidado.	NO APLICABLE			Cerramiento en vidrio

Imagen 21. Matriz de actividades. Autoría propia.

13. PROPUESTA DE DISEÑO

Teniendo la estructura del local preestablecida, el paso a seguir fue el planteamiento de los esquemas y conceptos en el espacio dimensionado, a escala, basándose en espacios necesarios para circulación, y manejando áreas establecidas para los diferentes escenarios (como baños, cafetería, recepción, etc.)⁵⁴

Después de hacer un análisis de las actividades que se realizarán en el espacio y al planificar sus usos, se zonificó el espacio. (Ver Matriz de Actividades)

Seguidamente, se enfocó en las actividades humanas, para que el espacio respondiera a sus necesidades, lo que dio como resultado espacios libres y poco mobiliario.

Después de esto, se estableció la estructura del espacio la cual será en estructura metálica, y luego, se llevó a cabo el proceso de diseño interior, donde se establecieron los acabados y demás detalles.

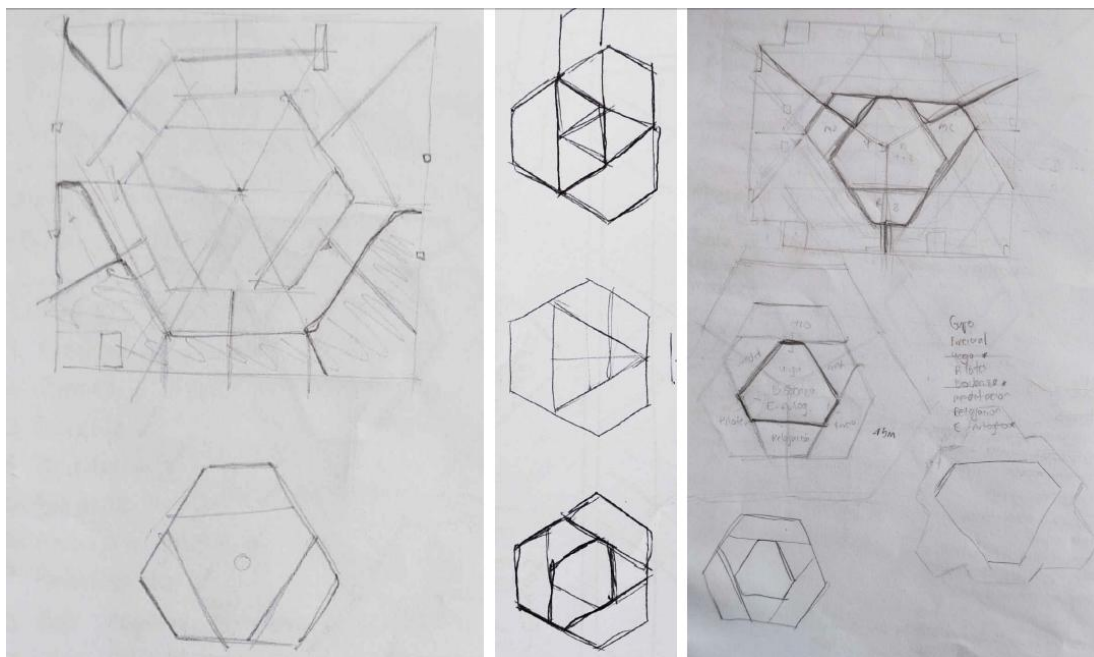


Imagen 22. Proceso de diseño. Autoría propia.

54 NEUFERT, E. El Arte de Proyectar en Arquitectura. 16ª Edición. México DF. Gustavo Gili 2013, 568pp.

13.1 PLANIMETRÍA

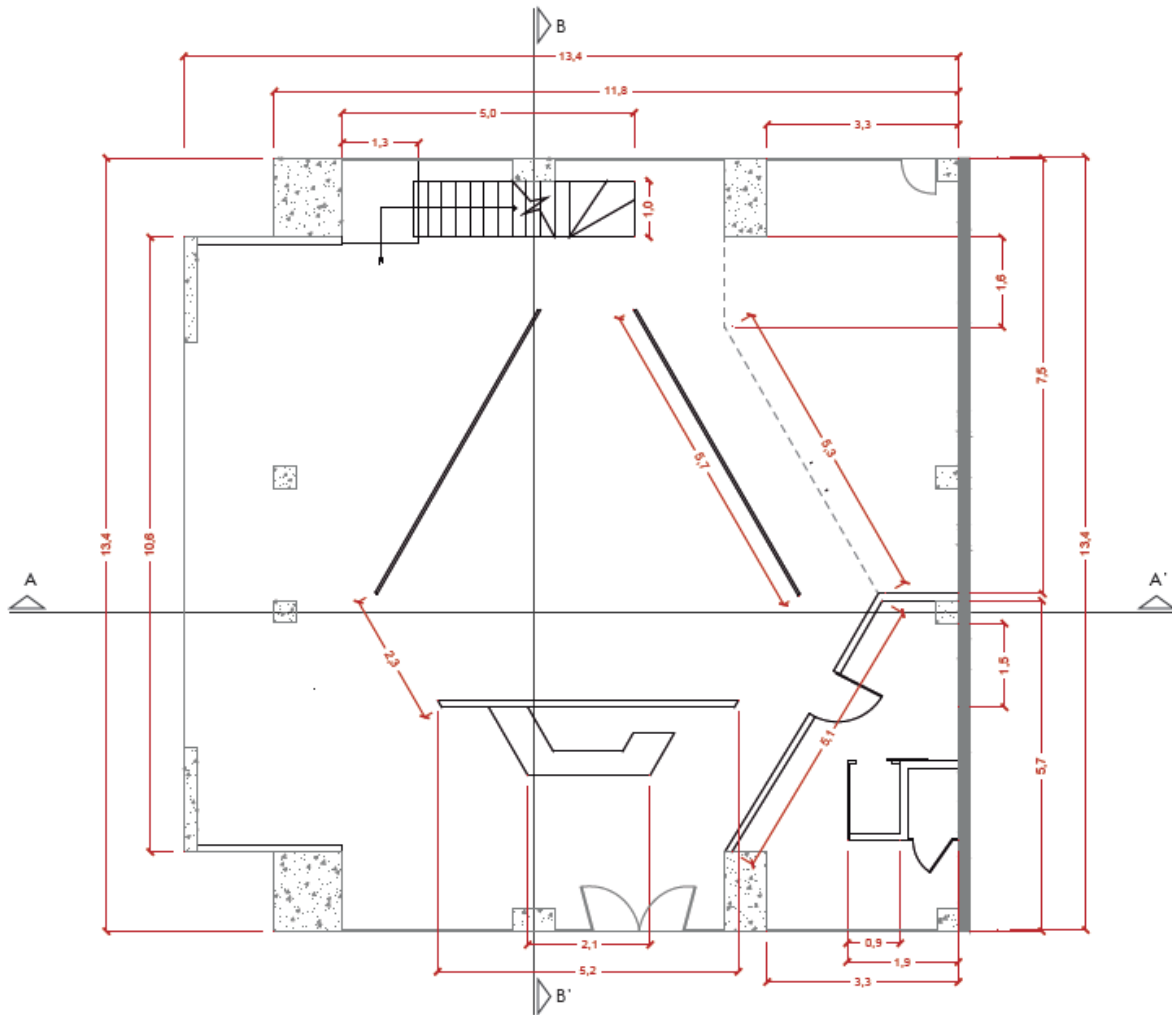


Imagen 23. Primera planta acotada. Autoría propia.

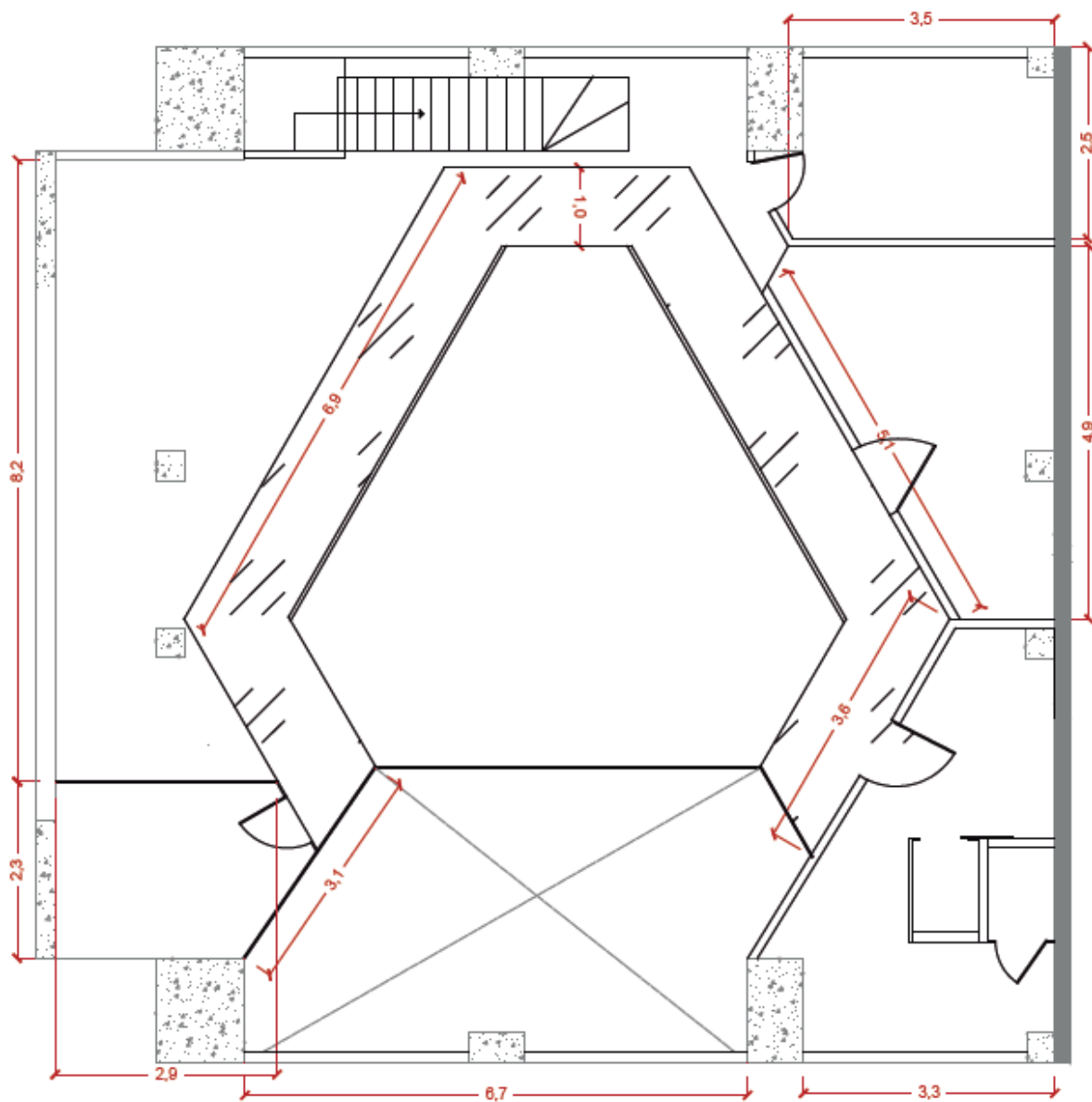
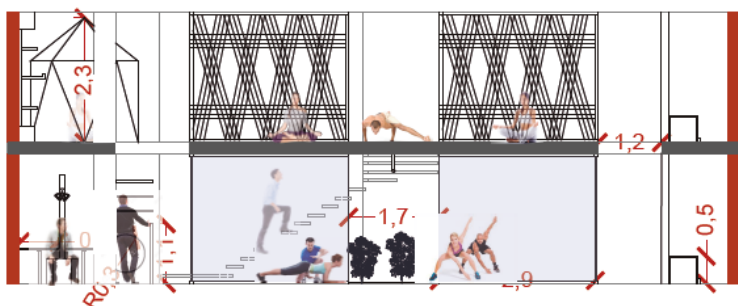


Imagen 24. Segunda planta acotada. Autoría propia.



Imagen 25. Fachadas. Autoría propia.

Corte A-A'



Corte B-B'

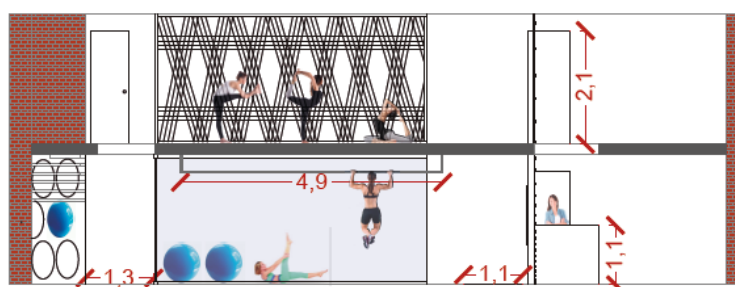


Imagen 26. Cortes. Autoría propia.

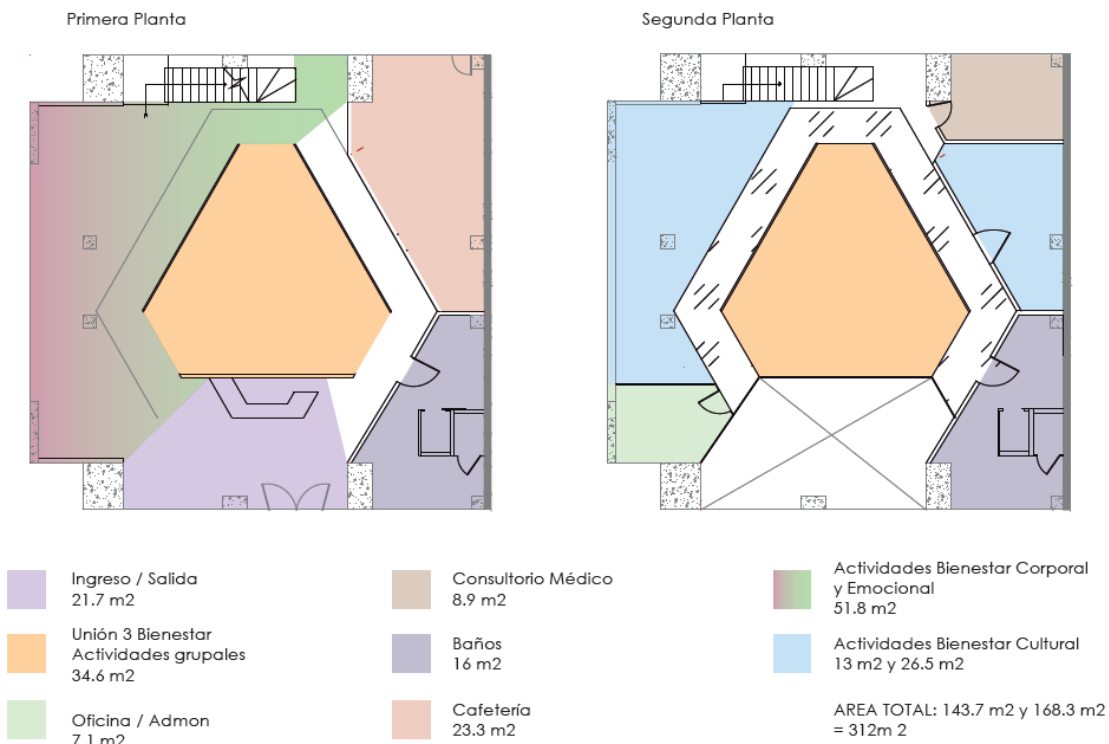


Imagen 27. Zonificación. Autoría propia.

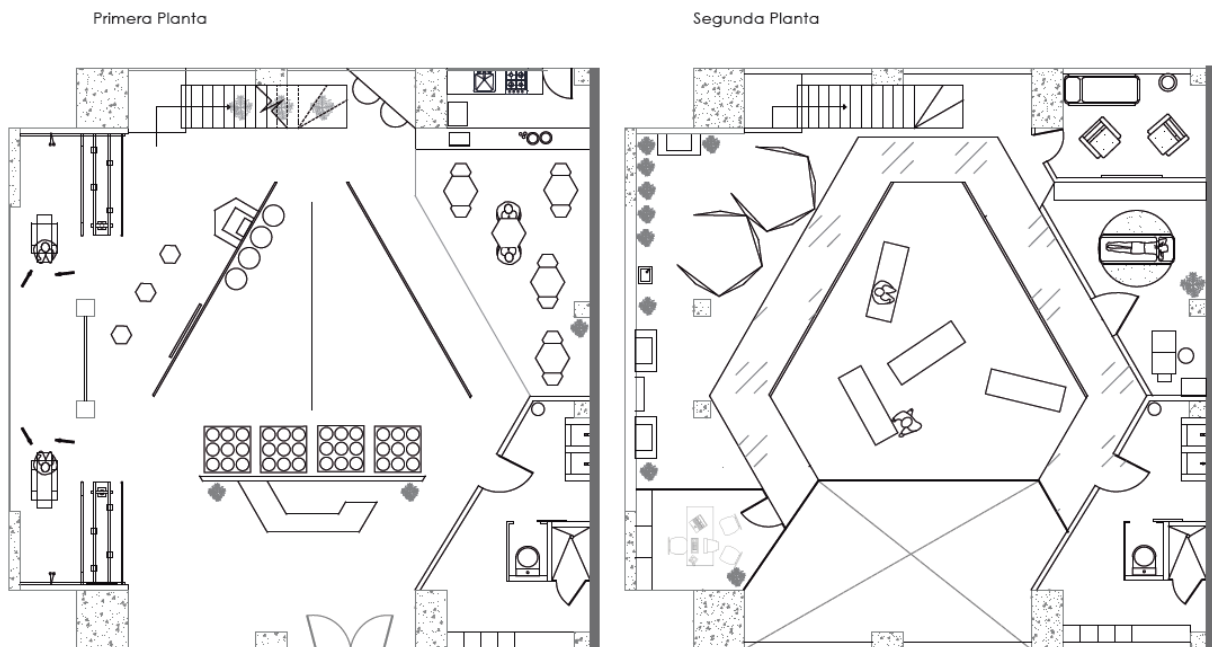


Imagen 28. Plantas Mobiliario. Autoría propia.

13.1.1 PLANIMETRÍA ESCENARIOS

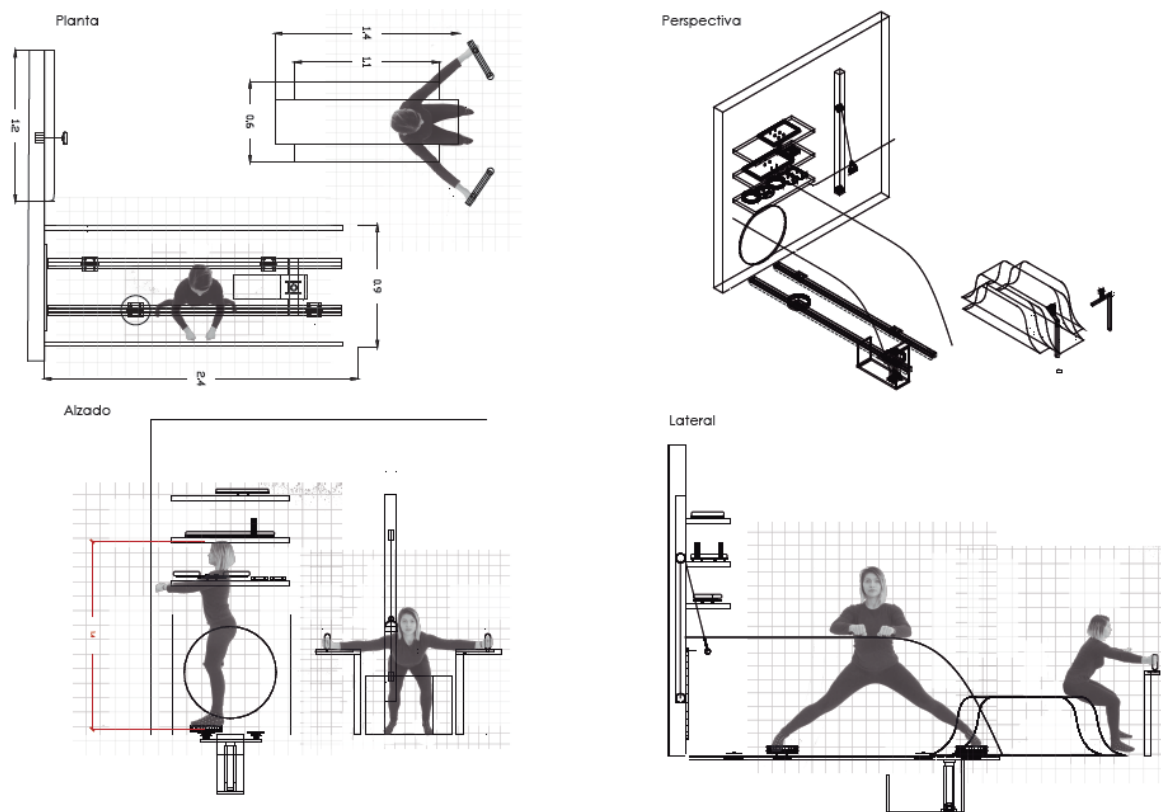


Imagen 29. Escenario gyrokinesis. Autoría propia.

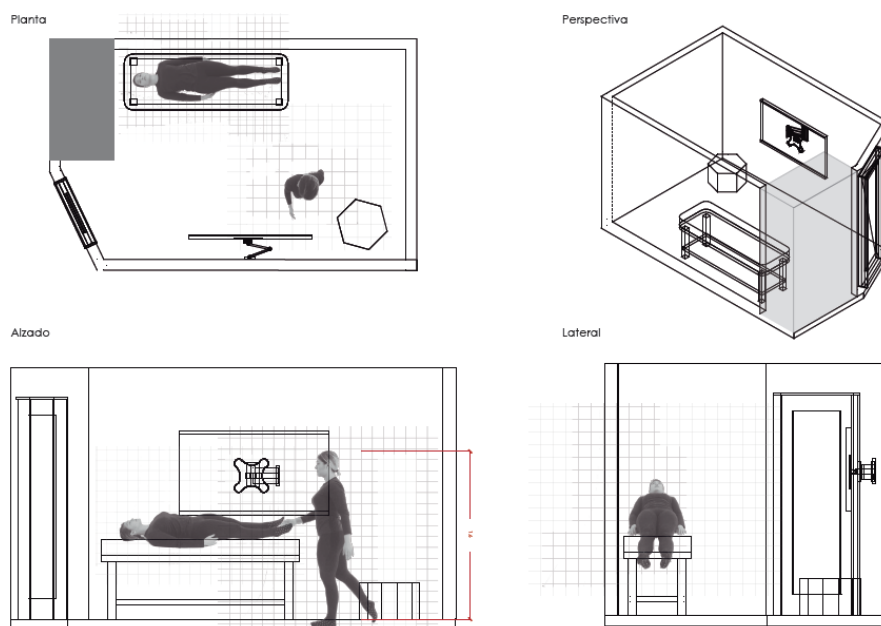


Imagen 30. Consultorio médico. Autoría propia.

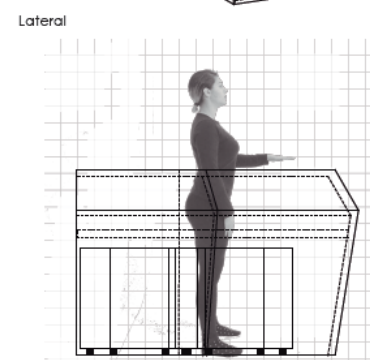
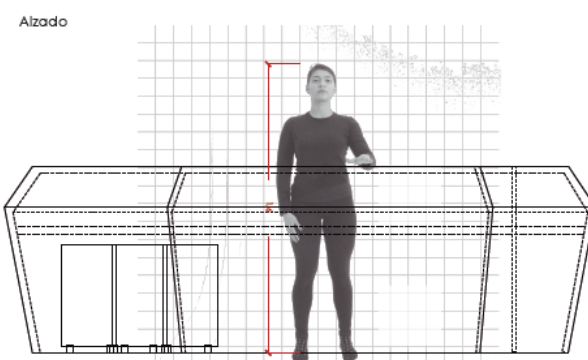
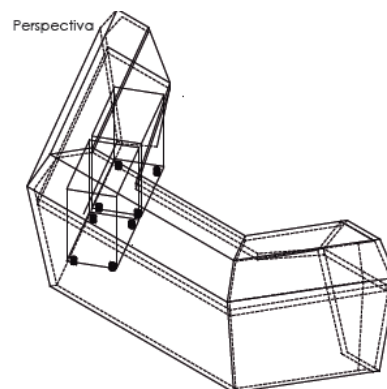
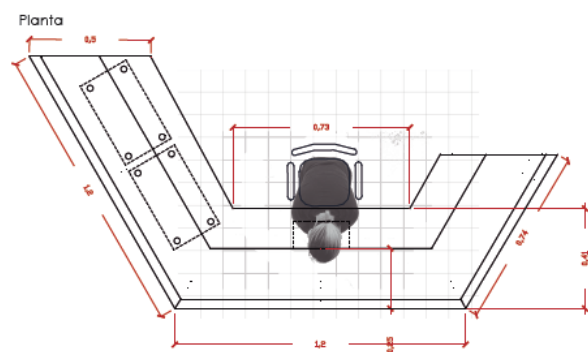


Imagen 31. Recepción. Autoría propia.

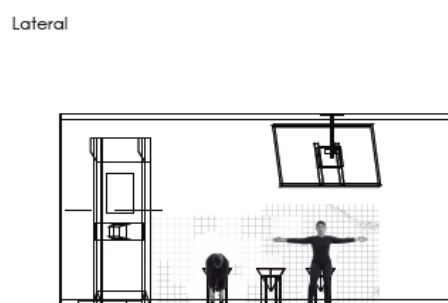
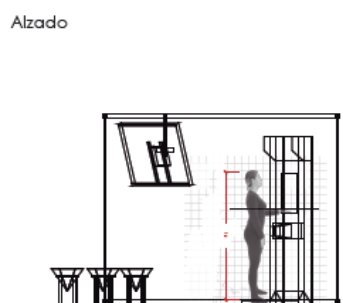
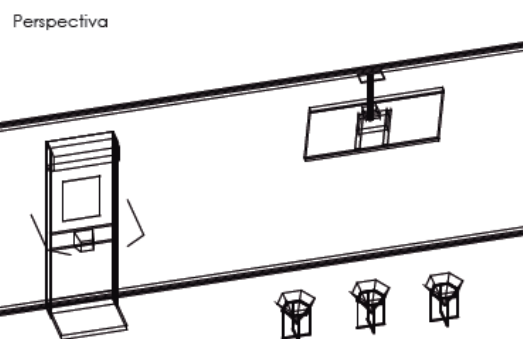
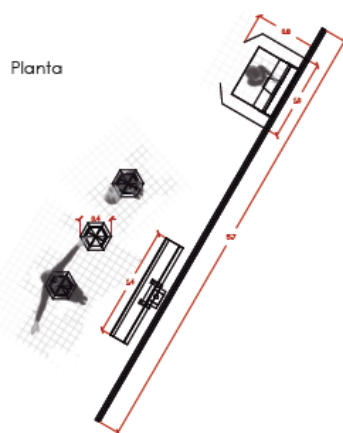


Imagen 32. Escenario scanner. Autoría propia.

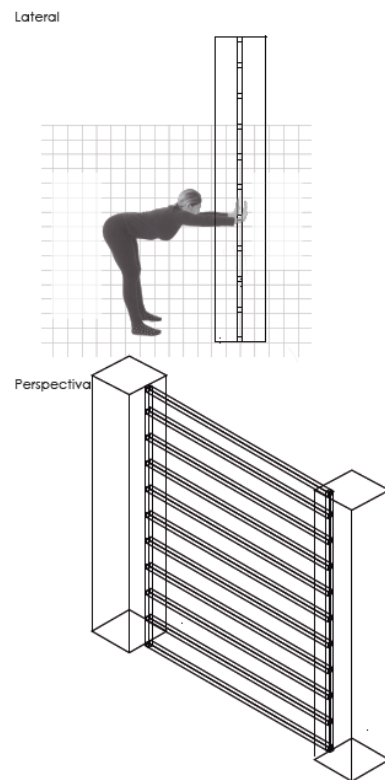
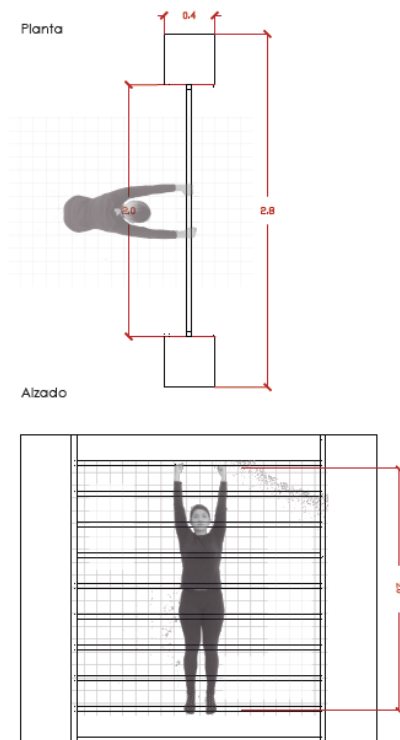


Imagen 33. Barras verticales. Autoría propia.

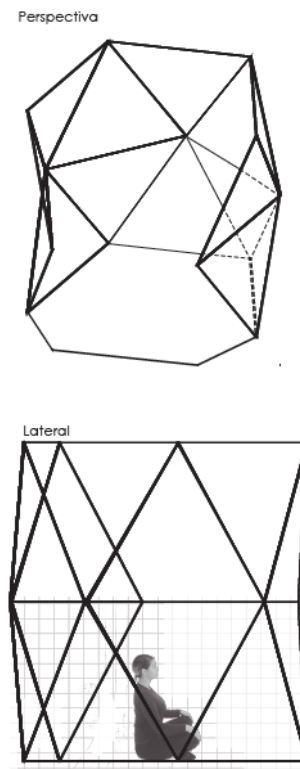
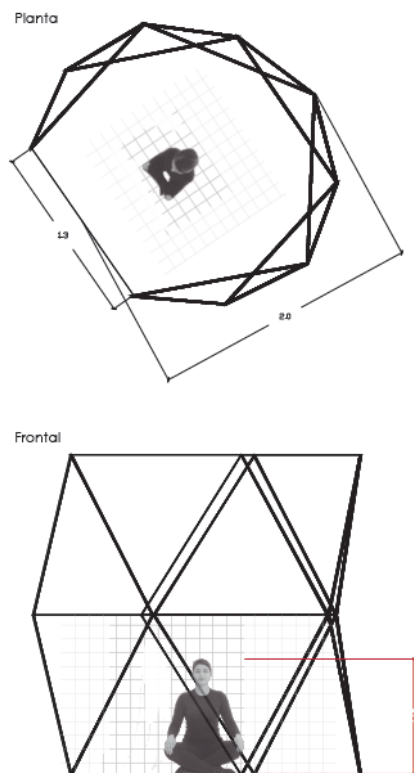
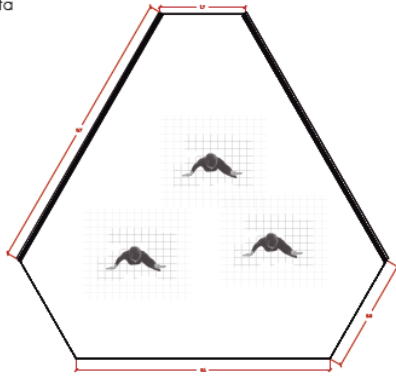
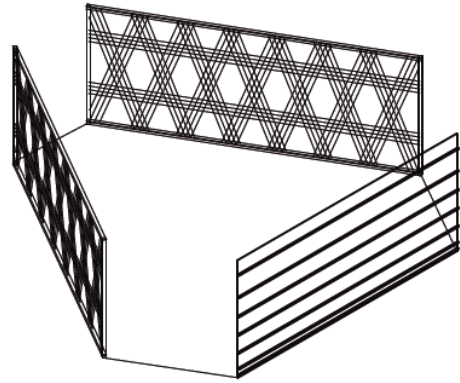


Imagen 34. Módulo de meditación. Autoría propia.

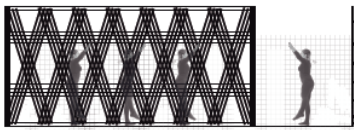
Planta



Perspectiva



Frontal



Lateral



Imagen 35. Escenario módulo central. Autoría propia.

13.2 RENDERIZACIÓN



Imagen 36. Render 1. Autoría propia.



Imagen 37. Render 2. Autoría propia.

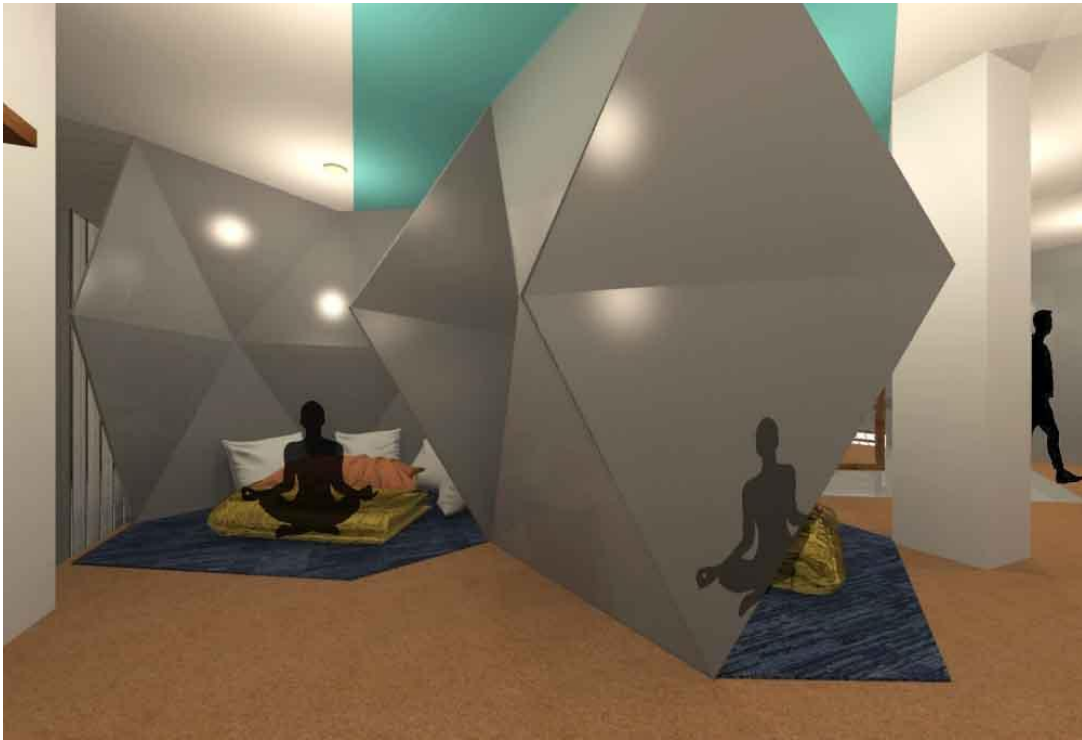


Imagen 38. Render 3. Autoría propia.



Imagen 39. Render 4. Autoría propia.



Imagen 40. Montaje 1. Autoría propia.



Imagen 41. Montaje 2. Autoría propia.

13.3 DETALLES CONSTRUCTIVOS

Sistema de rieles

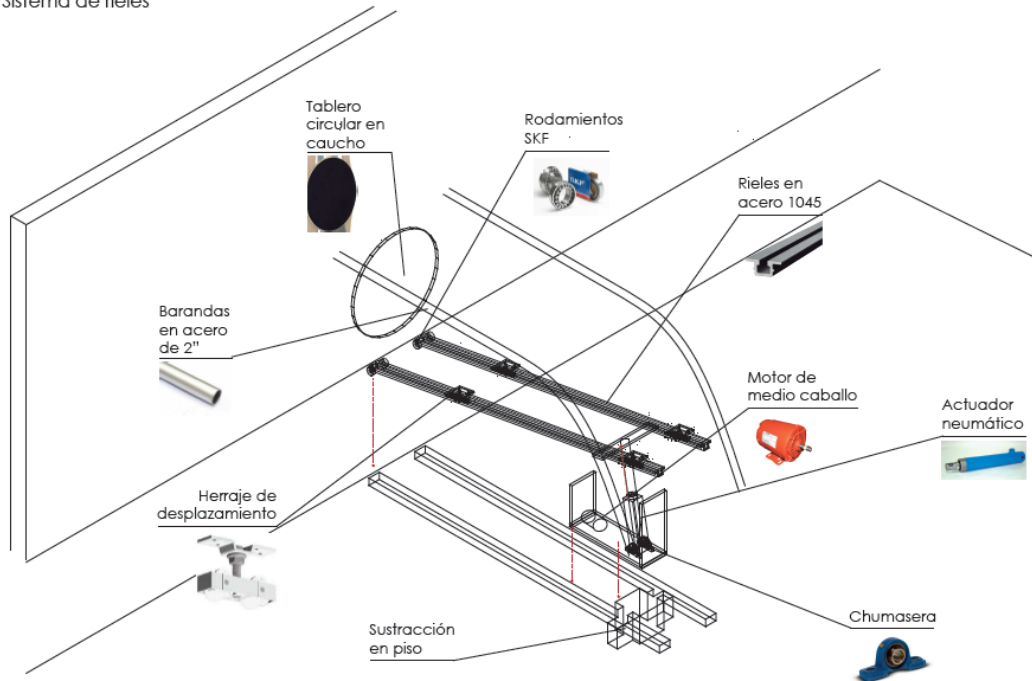


Imagen 42. Detalle constructivo sistema de rieles. Autoría propia.

Sistema de poleas y sistema giratorio

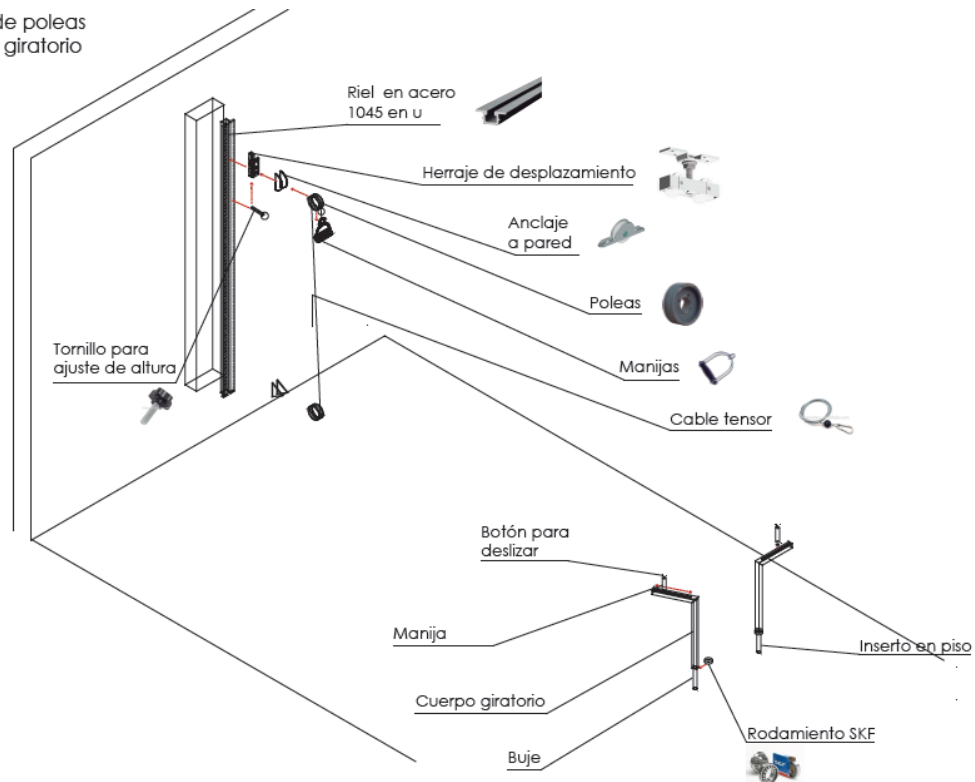


Imagen 43. Detalle constructivo Sistema giratorio y de poleas. Autoría propia.

Módulo de meditación

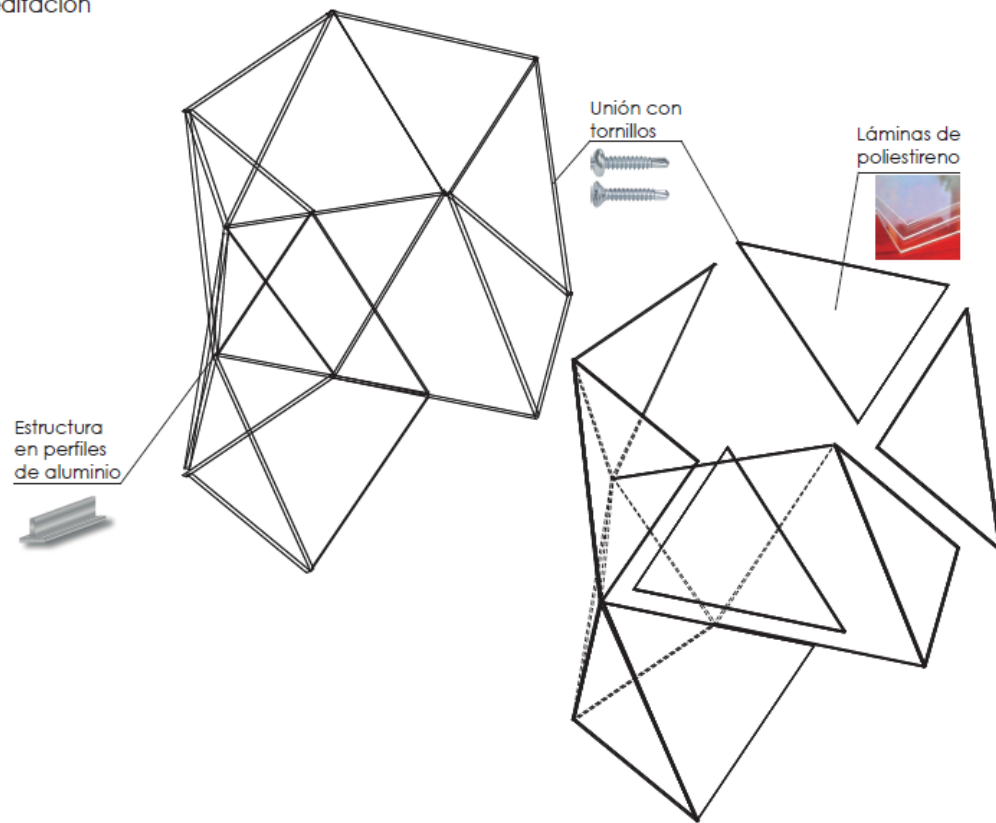
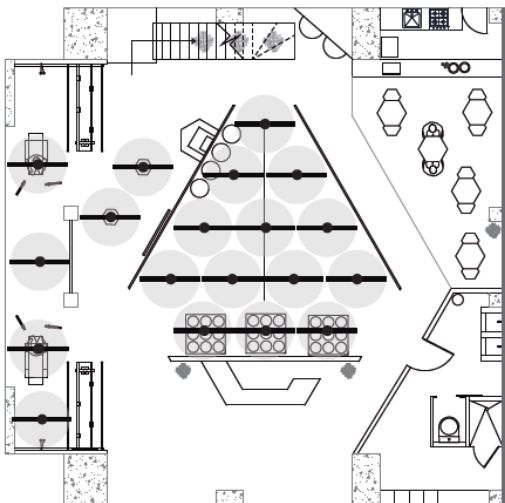


Imagen 44. Detalle constructivo Módulo de meditación. Autoría propia.

La imagen de métrica, muestra la capacidad máxima de 40 personas, si todas las actividades se estuviesen realizando simultáneamente.

Primera Planta



Segunda Planta

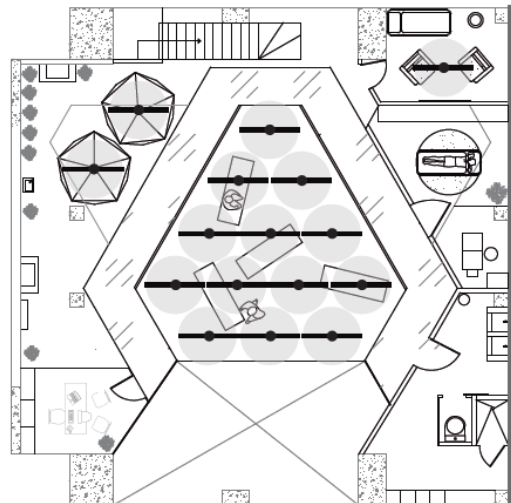


Imagen 45. Métrica. Autoría propia.

13.4 TABLA DE MATERIALES









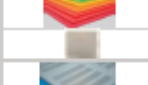



TABLA DE MATERIALES							
No. Item	Material	Descripción	Datos técnicos	Proveedor	Imagen	Uso	Metros 2
1	Pavigym prisma	Unidades interactivas con luces led integradas y sensores. Software de entrenamiento interactivo: 6 modalidades, más de 500 ejercicios.	Instalación puzzle y un solo cable conectado a la red	PAVIGYM, Alicante - España		Zona central, primer nivel	9,7 m2
2	Pavigym motion	Ideal para clases de ejercitación grupales. Evita marcas de elementos pesados, evita el deslizamiento, posee propiedades elásticas y de absorción de impactos, excelente confort y reduce el riesgo de lesiones causadas por suelos rígidos y aerodinámicos.	Instalación puzzle sin pegamento, ecoamigable, piezas de 90 x 90 cm.	PAVIGYM, Alicante - España		Primer nivel completo, excepto los baños y cafetería	131,45 m2
3	Piso de corcho	Revestimiento ecológico, biodegradable y ergonómico de alta calidad. Cálido para los pies y actúa como aislante. Amortigua el ruido ambiental y proporciona un alivio a las articulaciones y la columna vertebral.	Se encoge hasta un 40% de su tamaño bajo presión. Fácil Instalación Top Connect. Láminas de 910 x 300 x 10 mm	WILLTEX, Bogotá - Colombia		Segundo nivel completo, excepto los baños	95,2 m2
4	Cerámica	Kiara-m. Acabado mate, color roble, estilo madera.	Presentación de 22,5x90cm. Terminación borde no rectificado	DECORCERAMICA, Bogotá		Baños	34,7 m2
5	Piso epóxico	Piso a base de resina y un catalizador que lo convierte en un piso de alta resistencia y acabado uniforme.	Acabado liso en un solo color.	MBUS, Bogotá.		Cafetería	25,5 m2
6	Piso en vidrio laminado	Vidrio laminado de alto tráfico opaco, a doble cara	Lámina de vidrio de 20 mm de espesor. 2,44 x 1,22,m	Vidrio & Laminados, Bogotá		Circulación segundo nivel	54 m2
7	Muros en drywall	Sistema de construcción en seco. La base del sistema son estructuras en perfiles, rieles y parantes de acero galvanizado, revestido en los interiores con placas o paneles incombustibles de yeso o fibrocemento por ambas caras.	Dimensiones de la placa de 122cm x 244cm. Requiere aplicaciones de aislantes térmicos y/o acústicos. Instalación a perfiles con tornillos autopercutorantes.	Multibos, Bogotá		Muro recepción, baños, zona de masajes y consultorio médico	168,7 m2
8	Escaleras	Disponible en laca brillante o semi-mate. Tipos de madera: granadillo, sapón, guaimaro, incenso y guayacán	Listones de madera de 100x30w en madera entornillada. Instalación en obra.	Comercializadora de Maderas Bogotá.		Escaleras	15 escalones
9	Vidrio Inteligente	Está formado por un film que contiene polímero y cristales líquidos. Aplicando una pequeña corriente eléctrica, se puede cambiar el estado de opaco a transparente y viceversa con solo pulsar un interruptor	Vidrio con canto brillo redondo. Dimensiones máximas de 1800mm x 2600mm. Espesor de 10mm	Vidrios & Laminados, Bogotá		Tabiques en el primer nivel del módulo central	30 m2
10	Vidrio sandblasting	Vidrio con grabado o esmerilado en la superficie con una pistola de arena, permite cualquier diseño.	Dimensiones máximas de 1800mm x 2600mm. Espesor de 10mm.	Vidrio & Laminados, Bogotá		Oficina, vidrios de fachada	14,6 m2
11	Vidrio espejo	Vidrio que permite ver visto con aspecto de espejo desde el interior del lugar más iluminado, pero trabaja como cristal desde el otro lado.	Disponible en 4mm de espesor, en hojas de 2440 x 3300mm	URGUSH VIDRIOS, Santiago		Vidrio frontal segundo nivel, módulo central	13,5 m2
12	Divisiones en soga	Marco en madera cumpliendo la soga para conformar la figura establecida	soga de nylon de alta tenacidad, calibre 12mm.	TRENZACOL		Cerramiento módulo central segundo nivel	196 mts
13	Altombra Modular Scope	Altombra de patrón diseñada, fibra Eco Solution Q Nylon.	Altura total 4,23mm. Tamaño del módulo 41x61cm	CUPERE, Bogotá.		Módulos de meditación	4,7 m2
14	Módulos de meditación	Lámina de polipropileno	Calibre máximo de 8mm. Acabado sand-blasting	IDEPLAS, Bogotá - Colombia		Cerramiento módulos de meditación	40,48 m2
15	Guardaescobas plástico	Guardaescobas dalamo en pvc bco	7,5cm x 12cm x 3m	HOMECENTER, Bogotá		Piso	87 mL
16	Cielo raso acústico	Cielo raso ranurado en mdf con acabado en madera y pintado blanco Knaut Cleanco	Panetes de 1,2m x 2,4m, espesor de 12,9mm	ENAUJ, Bogotá		Cielo raso en módulos centrales en primer y segundo nivel	49,2 m2

Imagen 46. Tabla de materiales. Autoría propia.

14. PROPUESTA DE VALOR

Este es un diagrama llamado Modelo de Canvas que sirve como herramienta para identificar factores importantes para la propuesta de valor del proyecto.

Socios Clave Los socios clave son Los inversionistas y accionistas. Personas que proveen apoyo económico para el surgimiento del proyecto, administran y gestionan el funcionamiento del proyecto para que en últimas sea rentable. Los profesionales empleados del lugar, son también socios clave ya que son gracias a ellos que los clients pueden disfrutar de todas las actividades correctamente.	Actividades Clave <ul style="list-style-type: none"> - Control, chequeo y seguimiento médico (app) - Apropriación de parentizaje para adquisición de un EVS - Gyrokinesis - Ent. Autogeno - Biodanza - Meditación - Relajación 	Propuesta de Valor Nuestra promesa es ofrecer una experiencia a nuestros clientes que les permita cambiar el contexto habitual en el que se encuentran, mediante un servicio personalizado que va desde la valoración médica y su continuo control, hasta la adecuada orientación para la realización de cada una de las actividades. Adicional a esto, los clients que logren cumplir sus logros, tendrán algunos beneficios como descuentos, entre otros.	Relación con Clientes Asistencia personal y Comunidades. Queremos que los clientes sientan que fue gracias a nosotros que alcanzaron un estilo de vida más saludable y un bienestar general.	Segmento de Mercado Trabajadores o residents del centro internacional de Bogotá. Entre 24 y 36 años de edad. Personas que asisten solas o en pareja. Con 3 objetivos: 1 Mejorar su apariencia física 2 Mejorar su salud en general y optimizar el funcionamiento de su cuerpo 3 Salir de la rutina, experimentar actividades diferentes
Estructura de Costos Costos fijos: pago de servicios, pago del personal y mantenimiento. Costos variables: Publicidad.			Fuente de Ingresos Pago por uso, cuota de suscripción. El cliente paga para poder asistir y disfrutar de todas las actividades de manera personalizada enfocadas en sus propios objetivos. Existe pago en el punto (efectivo y tarjeta) o pago en línea.	

Imagen 47. Modelo de Canvas. Autoría propia.

El siguiente cronograma de actividades, tomó como referente el horario del Spinning Center de San Martín, gimnasio cercano al Centro Internacional de Bogotá. El equilibrio entre los tres bienestar prima en el horario, por esto, los días lunes, viernes y domingo, se realizarán las actividades que implican las tres dimensiones del ser humano. Seguidamente, se asigna un bienestar a cada día martes, miércoles y jueves; y el día sábado, estaría destinado a cada bienestar rotativamente, o estar disponible para actividades externas, debidamente planeadas.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES							
	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6am	Clase meditación	Ent. Funcional	Clase Yoga	Clase meditación	Clase meditación		
7am	Clase Gyrokinesis	Clase Gyrokinesis	Clase biodanza	Ent. Autogeno	Clase Gyrokinesis		
8am	Ent. Funcional				Ent. Funcional	Clase Gyrokinesis	Ent. Funcional
9am	Ent. Autogeno				Ent. Autogeno	Ent. Funcional	Clase Biodanza
10am						Clase Pilates	Clase Yoga
5pm					Ent. Funcional		
6pm	Clase Yoga	Clase Pilates	Ent. Funcional	Clase Yoga	Clase biodanza		
7pm	Ent. Funcional	Clase Gyrokinesis	Ent. Autogeno	Clase biodanza	Clase Yoga		
8pm	Clase biodanza						
	3 Bienestar	Bienestar corporal	Bienestar emocional	Bienestar cultural	3 bienestar	bienestar corporal	3 bienestar

Imagen 48. Cronograma de actividades. Autoría propia

Esta imagen es un resumen del bien/servicio que se pretende brindar con la implementación del proyecto

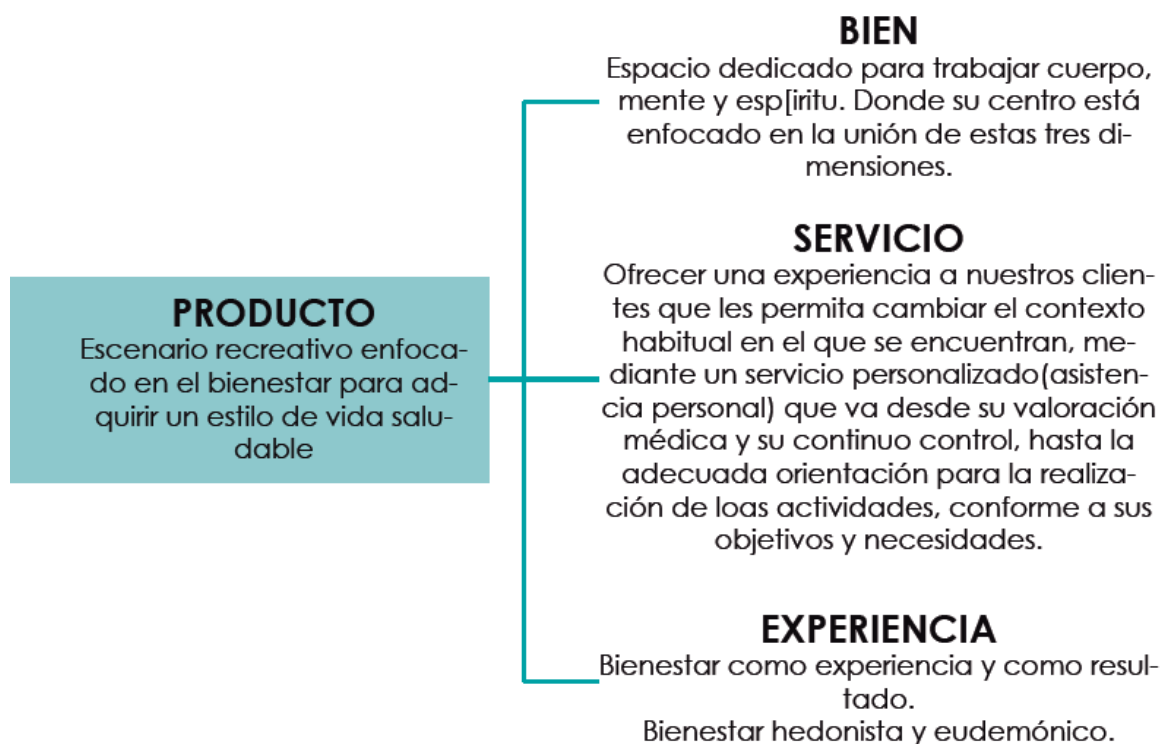


Imagen 49. Producto, bien, servicio y experiencia. Autoría propia.

La siguiente imagen, es una matriz de comprobación, calificando el proyecto de Escenarios Recreativos para Adquirir un Estilo de Vida Saludable, con los mismos criterios utilizados en la matriz de casos de estudio que se presentó anteriormente. El objetivo era cumplir e implementar al máximo en el proyecto, los requerimientos allí planteados.






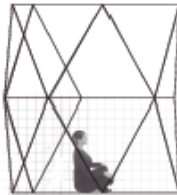






	CAUIFICACIÓN	IMAGEN	CONCLUSIÓN
Bienestar Corporal			Los escenarios están pensados para el bienestar mediante la actividad física, lo que quiere decir, que el movimiento es un factor importante en el espacio para que se de el correcto desarrollo de las actividades.
Bienestar Emocional			El bienestar emocional está incorporado en todos los escenarios, con el fin no sólo de que las personas creen relaciones interpersonales, sino que mediante la educación experiencial y la educación somática (cognición mental) interioricen y aprendan significativamente los conceptos y factores para adquirir un estilo de vida saludable.
Bienestar Cultural			Procesos y actividades permiten a las personas aprender sobre sí mismos (meditación - somática) contribuyendo en el desarrollo de conceptos como autoconcepto, autoconciencia, autocuidado y autoestima.
Zonas verdes			El proyecto está ubicado en los locales comerciales del parque Central Bavaria, punto verde en medio del Centro Internacional de Bogotá. Lo que le da un entorno natural y diferente a los muchos edificios que lo rodean.
Somática			Los escenarios y las actividades permiten reconocer el funcionamiento del cuerpo desde el interior hasta el exterior. Mediante el movimiento, la persona logrará reconocer sus alcances y sus necesidades.
Diagnóstico Médico			El espacio cuenta con dos escenarios dedicados al diagnóstico médico, el principal es cómo tal el consultorio médico, donde las personas asistirán cada 3 meses para un control y verificación de objetivos. Y el secundario es un scanner corporal dispuesto para ser utilizado máximo una vez por semana, donde los datos generales de su estado corporal, los cuales llegarán inmediatamente a su celular mediante la aplicación del espacio.

Imagen 50. Matriz de comprobación. Autoría propia.

14.1 BRANDING

Se hace uso de un isologo, que exprese el equilibrio que debe existir entre las tres dimensiones del ser humano (cuerpo, mente y espíritu). El bienestar como el medio y el fin. Una imagen relajante pero estimulante.

Éste, se deriva del entrelazado y la expansión de los componentes del diseño de información, donde abarca los conceptos importantes del proyecto, y el equilibrio (centro) entre todos ellos.



Imagen 51. Isologo. Autoría propia.

La paleta de color tanto para la identidad de marca como para el diseño espacial como tal, se compone de colores fríos y relajantes como el azul, pero estimulantes y energéticos como el naranja.

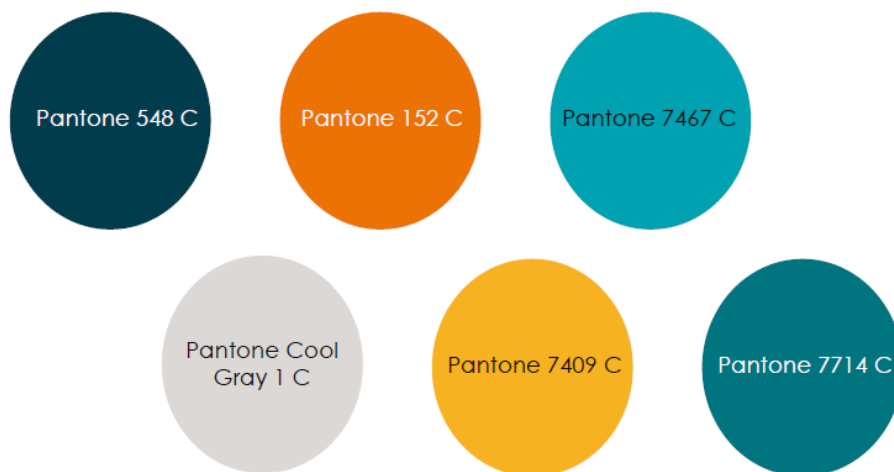


Imagen 52. Paleta cromática. Autoría propia.

Ejemplo del uso correcto del isotipo



No estirar o contraer el isotipo



No utilizar otros colores que no sean los de la paleta de color



No utilice otra tipografía a la establecida



No utilizar la identidad de CCC en otros colores que no sea Pantone 548C, Pantone 152C, Pantone 7467C, Pantone 7409C, Pantone 7714C y Pantone Cool Gray 1C

Imagen 53. Formas incorrectas de usar la identidad. Autoría propia.

14.2 SEÑALÉTICA

La señalética fue planeada para hacer parte del espacio, para cada lugar, irá cada imagen que no sólo informa que lugar es, sino que también cuenta con algún texto que contiene información de acuerdo a la actividad que allí se realice y cómo ésta propicia un beneficio para las personas.



Imagen 54. Señalética. Autoría propia.

15. ALCANCES

El proyecto pretende recopilar bastante información, mediante investigación, observación, y trabajo de campo para entender conceptos como la educación somática y la conciencia corporal, los cuales son pertinentes a la hora de adoptar un estilo de vida saludable; esto, mediante escenarios dispuestos para que se desarrollen actividades donde la persona aprenda sobre el autocuidado.

Se realizará investigación de fuentes confiables, trabajo de campo visitando diferentes gimnasios, encuestas y/o entrevistas a personas que laboren en el área y usuarios de gimnasios, a fin de obtener información directa del ciudadano que permita darle un enfoque particular al proyecto.

Se pretende lograr, más allá de un espacio estético, una experiencia en las personas sobre el autocuidado, autoestima, y la calidad de vida, mediante actividades ligadas a la ejercitación para conseguirla.

Se presentará el proyecto en planos, modelado 3D, renders y demás elementos gráficos que permitan la comprensión del proyecto.

Si en un futuro el proyecto alcanza la etapa de construcción real, sé que afectaría positivamente a las personas, y no sólo para las descritas en grupo humano, sino para cualquier persona que tuviese la oportunidad de conocerlo; considerando también la idea de abrir más sedes, a fin de ofrecer este servicio a más bogotanos.

16.MOTIVACIÓN

Desde muy pequeña me he interesado por la actividad física, empecé practicando patinaje cuando era pequeña, luego incursioné en el mundo de la danza, pero infortunadamente tuve una lesión grave en mi espalda baja lo que me hizo mantenerme alejada de la actividad física por más de dos años. Un día, me realicé un examen que evalúa más de 30 órganos del cuerpo y da un informe muy completo del estado de salud en general, los resultados no fueron los ideales, así que decidí volver a hacer ejercicio a pesar de mi lesión lumbar. Me inscribí en un gimnasio, y hace cuatro años y medio no he dejado de hacer ejercicio, ya gracias a éste, mi dolor de espalda ha mejorado muchísimo ya que he fortalecido los músculos lumbares, y en general de todo mi cuerpo; también, el aspecto físico de mi cuerpo ha mejorado bastante, y eso me hace sentir muy bien, el saber que gracias a un esfuerzo constante se puede lograr lo que uno se propone.

Así que, al conocer los beneficios que la actividad física trae al ser humano, quise juntarlo con mi profesión que es Diseño de Espacios y Escenarios, ya que el objetivo de ésta es generar, también, bienestar en las personas.

Esto me hace entender que mediante mi profesión puedo generar algún bienestar en las personas, y no solamente crear un espacio estético, sino uno pensado en cada persona, que satisfaga las necesidades de la población y fomente la práctica de actividades que corroboren el bienestar social.

17. AGRADECIMIENTOS

Agradezco primeramente a Dios por cada bendición que me ha dado hasta hoy, por darme la posibilidad de estudiar una carrera profesional en un área que me apasiona.

Gracias a mis padres, porque sin ellos no hubiese podido culminar mis estudios; por cada esfuerzo día tras día, por su apoyo incondicional, motivación y ejemplo de luchar por lo que uno se propone, nunca rendirse y dar lo mejor de sí.

Gracias a Jenny Rodríguez, compañera de tesis y amiga, que estuvo conmigo a lo largo de todo este proceso, e hizo parte de este con sus opiniones, ideas y apoyo constante.

Gracias a Andrés Puerto, estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación quien participó en este proceso con su apoyo en la parte teórica y conceptual, quien me motivó e hizo parte fundamental para el comienzo y desarrollo del proyecto.

Gracias a las directivas y docentes del programa que hicieron parte de este proceso, y gracias a la Universidad Piloto de Colombia.

18. BIBLIOGRAFÍA

- ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ. Actividad Física y Sedentarismo en Bogotá. Bogotá. María Bárbara Gómez R, 2010. 32p; No. 10
- EL ESPECTADOR. Colombia, País Sedentario (en línea) <http://www.elespectador.com/noticias/actualidad/vivir/colombia-pais-sedentario-articulo-367555>. Citado en 14 de agosto de 2012.
- EL TIEMPO. Escritorio y Pasividad También Afectan a los Bogotanos (en línea) <http://www.eltiempo.com/bogota/sedentarismo-y-sobrepeso-tambien-son-problemas-en-bogota/14423398>. Citado en 22 de agosto de 2014.
- EL TIEMPO. ¿Por Qué las Personas Dejan de ir al Gimnasio? (en línea) <http://www.eltiempo.com/estilo-de-vida/salud/entrenamiento-personal-por-que-las-personas-dejan-de-ir-al-gimnasio/14834001>. Citado en 14 de noviembre de 2014.
- GARCÍA FERNÁNDEZ, María Inés: Evolución Histórica de la Educación Física Especial en la España Contemporánea. Madrid, 2004, 787p. Tesis inédita Universidad Complutense de Madrid.
- OMS. Actividad Física (en línea) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>. Citado en febrero de 2017.
- MORRIS, Charles G. Psicología, México, Pearson Educación, Prentice Hall, 2009, 717p.
- RAMÍREZ, Henry. Acondicionamiento Físico y Estilos de Vida Saludable. En: Colombia Médica. Vol. 33, No. 1 (2002) p. 3-5
- JIMÉNEZ, Ruth. Actividad Física y Estilo de Vida Saludable. En: Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Vol 1, No. 1 (diciembre, 2006) pp. 135 – 138
- GUTIERREZ, Melchor. Análisis de los Motivos para la Participación en Actividades Físicas de Personas con y sin Discapacidad. En: Revista Internacional de Ciencias del Deporte. Vol 2, No. 2 (enero, 2006)
- CAUDERAY, Michael. Analysis of Exercise Training for Treating Obesity in Children and Adolescents: A Review of Recent Programs. En: USCADE Foundation. Vol 63. No. 3 (2015) pp. 36-42
- Alianza Fiduciaria SA. ERU. Anexo técnico Concurso de Méritos 001 de 2014. Bogotá.

- BOLÍVAR, Carlos. Aproximación a los Conceptos de Lúdica y Ludopatía. V Congreso Nacional de Recreación, Manizales, (Noviembre, 1998)
- Satyananda Saraswati, Swami. Asana Pranayama Mudra Bandha. 4ª edición. Nueva Delhi: Yoga Publications Trust, 2008. P 544.
- GONZÁLEZ, María, TOURÓN, Javier. Autoconcepto y Rendimiento Escolar. Edición 1, Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra SA. Pp. 484. ISBN 84-313-1216-5
- NARANJO, A., & Hernando, L. Beneficios del Ejercicio. Hacia promoci. Salud. (2003), (8), 77-84.
- CUADRA, Haydée. El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. En: Revista de Psicología de la Universidad de Chile. Vol 12, No. 1 (2003) p. 83-96
- GARCÍA, Miguel. El Bienestar Subjetivo. Escritos de Psicología. Málaga: 2002. Pp 18-39
- ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ. El Plan Urbano del Centro Ampliado de Bogotá. Bogotá. Secretaría Distrital de Planeación y Secretaría de Hábitat, 2015. 199p
- GONZÁLES DE RIVERA, J.L. Del Entrenamiento Autogeno de Schultz a la Psicoterapia Autogena de Luthe. En: Psiquis. 1982; 3 (1) p 16-21.
- Y. Pastor; I, Balaguer; M.L, García. Dimensiones del Estilo de Vida Relacionado con la Salud en la Adolescencia: Una Revisión. En: Revista de Psicología General y Aplicada. No. 51 (1998) pp. 469-483
- SÁNCHEZ, Paola; PINILLA, María; TORRES, Willber. Diseño, Adecuación y Dotación de un Gimnasio para Mujeres en Bogotá. Bogotá, 2015. Trabajo Final Especialización en Gerencia de Proyectos. Universidad Piloto de Colombia. Facultad de Ciencias Sociales y Empresariales.
- MARIANO, Hernan; MORGAN, Antony; Mena, Luis. Formación en Salutogénesis y Activos para la Salud. Andalucía, 2010. Pp 181. ISBN 978-84-695-7462-1
- BUILES, Juan. El Abordaje de la Educación Experiencial. Bogotá, 2002. Monografía. Universidad de la Sabana. Facultad de Psicología.
- CASTRO, Julia & URIBE, Marta. La Educación Somática: Un Medio para Desarrollar el Potencial Humano. En: Educación Física y Deporte, Vol 20, No.1
- ULRICH, Roger. Effects of Healthcare Environmental Design on Medical Outcomes. (base de datos en línea) (enero, 2001) pp 97-108. Citado en 10 de abril de 2017, disponible en ResearchGate.

- URIBE, Tulia. El Autocuidado y su Papel en la Promoción de la Salud. Investigación y Educación en Enfermería. Medellín, No.2 (1999) pp 109-118
- MARTÍNEZ, Jose. El Somatotipo-Morfología en los Deportistas. En: Revista Digital Educación Física y Deportes. Vol. 16, No. 159 (Agosto, 2011)
- CABRERA, Victoria. Estilo de Vida de los Jóvenes y las Necesidades de Educación Sexual. Primera edición. Bogotá: IEMP Ediciones, 2013. Pp92
- SÁNCHEZ, Pilar. El Estilo Psicológico como Estudio de la Diversidad Humana: Un Ejemplo Basado en los Estilos de Vida. En: Revista de Psicología de la PUCP. Vol 15 No. 2 (1997)
- DABIJA, Cristian. Competitive Strategies of Fitness Gyms in International Business Environmet. Empirical Findings Through Observation. En: Babes-Bolyai University. Napoca (2015) p.19
- Revista World Health Design. Octubre 2012. Pp. 80
- GOLEMAN, Daniel. Inteligencia Emocional . España: Kairos, (1996). Pp. 219
- RODRÍGUEZ, Rosa. Inteligencia Emocional y Comunicación: La Conciencia Corporal como Recurso. En: Revista de Docencia Universitaria. Madrid, Vol 11, No. 1 (Abril, 2013)
- DEVÍS, José; PEIRÓ, Carmen. La Actividad Física y la Promoción de la Salud en Niños/as y jóvenes: La Escuela y la Educación Física. En: Revista de Psicología del Deporte. No. 4, (1993) pp 71-86
- PECURUL, Mireia; ROSER, Cristóbal; MOSCOSO, David. La Contribución de los Espacios Verdes y los Bosques a la Mejora de la Salud y al Bienestar. En: Instituto de Estudios Sociales Avanzados de Andalucía. Cataluna, (2006).
- CASASSUS, Juan. La Educación del Ser Emocional. 2ª edición, Chile. Editorial Cuarto propio, 2007, Pp. 289.
- ROLL, Jean-Pierre. La Fisiología de Kinestesia y los Efectos Propioceptivos Vibratorios. En: Universidad de Provence. Marsella.
- ELIADE, Mircea. Pantáñjali y el Yoga. Primera Edición. Argentina: Editorial Paidós. 1978.
- CASTILLO, Isabel; BALAGUER, Isabel. Patrones de Actividades Físicas en Niños y Adolescentes. Informe en: Universidad de Investigación de Psicología del Deporte. Educación Física y Deportes. No. 54 pp. 22-29
- SÁNCHEZ, Paola; PINILLA, María; TORRES, Willber. Diseño, Adecuación y Dotación de un Gimnasio para Mujeres en Bogotá. Bogotá, 2015. Trabajo Final Especialización en Gerencia de Proyectos. Universidad Piloto de Colombia. Facultad de Ciencias Sociales y Empresariales.

- RENGIFO, Claudia; SALAZAR, Marcela; AGUILAR, Iván. Plan de Negocio para Creación de un Gimnasio Online (E-Gym). Bogotá, 2012. Trabajo de Posgrado. Universidad EAN. Facultad de posgrados.
- GALLO, Luz. Las Prácticas Corporales en la Educación Corporal. En: Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis. Vol. 34, No. 4. Diciembre, 2012. Pp 825-843
- VALENZUELA, Alfonso; GÓMEZ, Manuel; GAVALA, Juan. Por Qué No Se Realiza Actividad Físico-Deportiva en el Tiempo Libre? Motivos y Correlatos Sociodemográficos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. España, 2007, No. 12 pp. 13-17.
- RODRÍGUEZ, Luis. Psico-Física y Docencia con Sentido de lo Humano para un Mundo de Incertidumbre. Universidad EAN.
- PRIETO, Jose. Psicología de la Meditación, La Psique Volviendo a Casa. En: base de datos en línea. No. 33 (Junio, 2007); (citado en 01 de abril de 2017) Disponible en <http://www.cop.es/infocop/vernumero.asp?id=1479>
- Pontificia Universidad Católica. Relación Cuerpo y Espíritu, Una Experiencia de Donación. Pastoral Universitaria. 20, 5, 2009.
- PEDRAZA, Zandra. Saber, Cuerpo y Escuela: El Uso de los Sentidos y la Educación Somática. Artículo de Reflexión, Universidad de los Andes, (mayo, 2010)
- FAJARDO, John. Yoga, Cuerpo e Imagen: Espiritualidad y Bienestar, de la terapia a la publicidad. Universidad Nacional de Colombia, (diciembre, 2009) pp: 33-47.
- PILATES, Joseph. Your Health. Primera publicación en 1934. ISBN 13: 978-0-9614937-8-3
- GYROTONIC. Gyrokinesis Method (en línea) <https://www.gyrotonic.com/about/gyrokinesis-method/> (citado en 19 de marzo de 2017)
- TORO, Rolando. Biodanza. 1ª edición, Santiago: Editor Cuarto Propio, 2007. P 303.
- SAINZ, Rosa. Historia de la Educación Física. En Cuadernos de sección Educación 5. 1992, pp. 27-47.
- GUTIERREZ, Melchor. El Valor del Deporte en la Educación Integral del Ser Humano. En: Revista de Educación, No. 335. 2004. Pp 105-126.
- MARTÍNEZ, Jimena. Que Buscan las Personas en un Gimnasio?. En: Revista Mercado Fitness. No. 45 (abril, 2011)